Torsten Huith

Kreativität entwickeln

Potentiale entdecken und entfalten

DTE

Torsten Huith: Kreativität entwickeln – Potentiale entdecken und entfalten
Quadro Nr. 22
© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
In Kooperation mit www.xpand.eu · Torsten Huith: www.acht-ideen.de

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - suze (1), leicagirl (6), luxuz::. (14), crumbcode (22), kaupo (30)
Lektorat: Esther Sommerfeld
Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany
ISBN 978-3-86270-103-2
ISBN eBook 978-3-86270-104-9; eBook-PDF: -106-3; Smartphone-App: -105-6

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug
Im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
E-Mail: dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und **www.meinquadro.de**

Kreativität ist, eine ausgebaute Straße zu verlassen, um neue Wege zu suchen.
—Willy Meurer

Kreativität für die Zukunft

Die Zukunft ist ungewiss. Niemand kann genau vorhersagen, wohin wir uns entwickeln werden. Wir stehen vor vielen Fragen: Wie wird die moderne Technik unsere Gesellschaft verändern? Wie sieht mein eigenes Leben in der Zukunft aus? Welche Veränderungen stehen uns bevor? Dass sich unsere Gesellschaft in der Zukunft verändern wird, ist den meisten Menschen klar. Aber wie reagieren wir auf den beständigen Wandel?

Veränderungen sind nicht immer angenehm. Sie fordern uns heraus. Manche überkommt beim Gedanken an die Zukunft eine gewisse Ohnmacht. Vielleicht empfindest du die Ungewissheit sogar als bedrohlich. Im kreativen Umgang mit Wandel wirken Veränderungen allerdings weniger dramatisch. Denn unsere Zeit bietet viele Möglichkeiten, die Zukunft kreativ zu gestalten. Enorme Flexibilität, weitreichende Mobilität und die globale Vernetzung eröffnen viele Chancen. Sie erfordern aber auch neue Lebensstrategien. Ein zentraler Schlüssel dazu ist Kreativität: die Fähigkeit, neue Wege zu gehen und bei Veränderungen kreative Lösungen zu suchen.

Kreativität wird immer wichtiger. Das bestätigt uns die Forschung. Zum Beispiel durch die Ergebnisse jahrelanger Studien des Intelligenzforschers Howard Gardner (Harvard Business School). In seinem Buch »Five Minds for the future« definiert er fünf zukünftige Schlüsselkompetenzen. Kreativität ist für Gardner dabei eine der zentralen Fähigkeiten für die Lebensgestaltung in der Zukunft. Er definiert kreatives Denken als die Fähigkeit, neue Perspektiven und Handlungswege zu entwickeln.

Dazu ist jeder Mensch fähig. Kreativität ist grundsätzlich in uns angelegt. Denn Kreativsein bedeutet nichts anderes, als das Leben bewusst zu gestalten. Die Möglichkeiten auszuschöpfen. Fragen zu stellen und eine andere Perspektive einzunehmen. Das Gute daran: Kreativität ist lern- und trainierbar. Für jeden.

Kreativität ist lernbar

Der Lernprozess zur Weiterentwicklung kreativen Potentiale findet in alltäglichen Situationen statt. Du findest in diesem Heft Trainingsmöglichkeiten in vier Kategorien:

1. Alltagskreativität
- Kochen variieren
- Einkaufen überdenken
- Feste feiern
- Inspirativ erholen
- Freie Zeit gestalten
- Finanzen verantworten
- Lebendig wohnen

2. Kreatives Denken
- Weiterdenken
- Abschalten und Aufbrechen
- Vielfalt wahrnehmen
- Visionär denken
- Fragen stellen
- Kreativ reflektieren
- Geschichten erzählen

3. Künstlerische Kreativität
- Musikalischer Reichtum
- Belebende Kunst
- Zeichnen wiederentdecken
- Bewegung, Tanz und Theater
- Ideenreich bauen
- Persönlich schreiben
- Wirkungsvoll dekorieren

4. Kreativität im Dialog
- Kinder als Vorbild
- Interkulturelle Begegnung
- Reisen verändert
- Gastfreundschaft trainieren
- Lernende Generationen
- Bereichernde Teamarbeit
- Selbstgespräche führen

Die Beispiele geben einen sehr persönlichen Einblick in mein Leben und Arbeiten als Trainer und Berater. Eines meiner zentralen Themen ist immer die kreative Lebensgestaltung. Eine spannende Reise, zu der ich dich jetzt beim Lesen einlade.

—Torsten Huith

Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, lies es ruhig mehrfach.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder einzeln gelesen werden. Fang gerne mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Zu jedem Kapitel gibt es Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Ich empfehle dir, die Antworten aufzuschreiben und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.
Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das der Down to Earth Verlag speziell für die Quadro-Serie gestaltet hat.

■ Werde nach der Lektüre am besten sofort aktiv. Frage dich nach dem Lesen: Womit kann ich jetzt sofort anfangen? Und setze es gleich um.

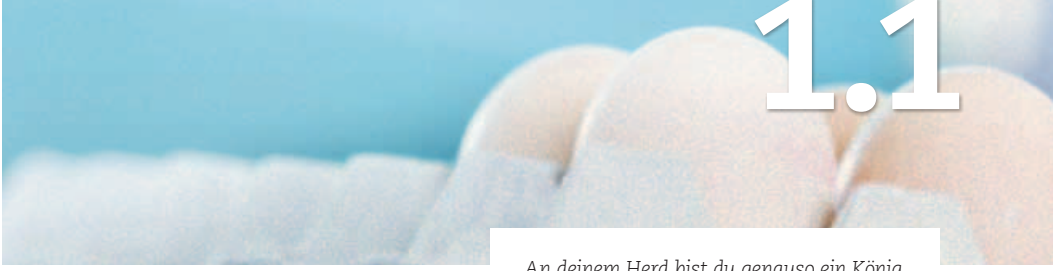
■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder Kollegen und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass Punkte, über die man redet, klarer werden und nachhaltiger wirken.

■ Setze die Handlungsimpulse möglichst zeitnah um. Was du selbst einmal ausprobiert hast, prägt sich tiefer ein als Dinge, die du nur liest.

■ Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem Tempo zu lernen.

■ Mach dir eine Liste der kreativen Fähigkeiten, die du besonders gerne lernen möchtest (nicht mehr als 3 bis 5).
Konzentriere dich auf diese Bereiche. Nimm diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was du in der Zwischenzeit dazugelernt hast.



1.1

Kochen variieren

An deinem Herd bist du genauso ein König wie jeder Monarch auf seinem Thron.
—Miguel de Cervantes

Kreativität beginnt im Alltag. Bei den grundlegenden Bedürfnissen und Tätigkeiten, zu denen Essen und Trinken gehören. Wir kochen, backen, schneiden und dünsten in der Küche. Danach essen und trinken wir gemeinsam am gedeckten Mittagstisch. Dabei genießen wir das große Privileg der Vielfalt. Wir haben Zugriff auf ein riesengroßes Lebensmittelangebot. Daraus lassen sich unendlich viele Variationen zubereiten.

In den meisten Haushalten gibt es eine überschaubare Anzahl verschiedener Gerichte, die üblicherweise gekocht werden. Das lässt sich einfach erweitern. Beispielsweise durch Gerichte aus der internationalen Küche. Asiatisches Hähnchencurry oder gegrillte Ente eignen sich hervorragend für ein festliches Essen am kommenden Wochenende. Vielleicht hast du auch Lust auf eine regionale Spezialität? Im Ruhrgebiet habe ich den *Pfefferpotthast* entdeckt. Ein Rindfleischgericht, das eine sieben Jahrhunderte alte Tradition aufweist.

Auch beim sommerlichen Grillen gibt es Variationsmöglichkeiten. Ich liebe Würstchen, war vor kurzem aber überrascht, als bei Freunden ein altes Pfadfinderrezept ausprobiert wurde: gegrillte Banane mit Schokofüllung.

Essen gewinnt übrigens eine komplett andere Bedeutung, wenn sich der Ort verändert. Wie wäre es zur Abwechslung mal wieder mit einem Picknick im Freien? Oder mit japanischem Essen am Wohnzimmerboden? Mit jeder Variation wird deine Kreativität aufs Neue gefordert.

Denk mal
Welche Lieblingsgerichte hatten deine Großeltern?

Mach mal
Koche nach einem Rezept aus einem anderen Land. Etwas, das du noch nie ausprobiert hast.

3.2

Belebende Kunst

Schönheit ist die Essenz der Kreativität schlechthin – die Seele der Schöpfung!
—Gudrun Zydek

Kunst inspiriert. Kunst regt an. Kunst schärft unsere Wahrnehmung und unsere Fähigkeit zur Kreativität. In Dortmund wurde vor kurzem das *Zentrum für Kunst und Kreativität* eröffnet. In dem siebenstöckigen Gebäude sind verschiedene Ausstellungen zu sehen. Bei meinem ersten Besuch begeisterte mich eine riesige Videoinstallation eines kreativen Filmemachers. Sie zeigte charakteristische Szenen aus dem Ruhrgebiet.

Interessante Kunst gibt es natürlich nicht nur in Großstädten. Regionale Museen zeigen Werke aus verschiedenen Epochen, Stilen und kunstgeschichtlichen Zusammenhängen. Auch der Besuch von Konzerten, Theateraufführungen und Opernabenden bietet eine gute Inspirationsquelle. Gerade kleinere Veranstaltungen laden dazu ein, unmittelbar am Schaffen des jeweiligen Künstlers teilzuhaben und ihn kennenzulernen. Bei allen Angeboten geht es um das Entdecken der Emotionen und der vielfältigen Ausdrucksweisen.

Stell dir die Frage: Welches Angebot bringt in mir etwas zum Schwingen? Wodurch werden meine Gefühle berührt? Denn Emotionalität ist eine gute Basis für Kreativität! Vielleicht hast du sogar Lust, eine eigene kleine Ausstellung zu organisieren. Zusammen mit Freunden. Oder so wie ein Freund von mir. Er organisierte seinem Vater eine Überraschungsausstellung zum Geburtstag. Mit dessen eigenen Werken. Den dazugehörigen Ausstellungskatalog gestaltete er natürlich auch selbst.

Denk mal
Welche künstlerischen Werke haben dich in der Vergangenheit besonders beeindruckt?

Mach mal
Plane einen Museumsbesuch in deiner näheren Umgebung. Am besten zu einem Museum, das du bisher noch nicht kennst.

3.3

Als Kind ist jeder ein Künstler.
Die Schwierigkeit liegt darin, als
Erwachsener einer zu bleiben.
—Pablo Picasso

Zeichnen wiederentdecken

In deiner Kindheit hast du wahrscheinlich öfter gemalt. Vielleicht sogar sehr gerne. Bis zum Höhepunkt deines künstlerischen Schaffens im Alter von ca. zehn Jahren. Danach hat die Lust langsam abgenommen. Denn die Ansprüche an die eigenen Darstellungen wurden größer. Kritik und rationales Denken (»Eine Katze hat keine Flügel.«) wurden lauter. Und daraus ist vielleicht die Erkenntnis »Ich kann nicht so gut malen« entstanden.
Schade eigentlich, denn bildhaftes Denken und Wahrnehmen ist ein wesentlicher Bestandteil des Menschen. Unsere Emotionen sind stark mit den Bildern, die wir sehen, verbunden. Ein Grund mehr, das Malen, Zeichnen und Gestalten neu zu entdecken! Als ersten Schritt könntest du das Erstellen einer Collage ausprobieren. Verschiedene Bilder auf eine neue Art und Weise zu kombinieren ist ein extrem spannender Prozess. Und die Hemmschwelle ist dabei niedriger, als wenn du etwas komplett Neues kreierst.

Eine weitere Möglichkeit: Schau dir verschiedene Kunstwerke an und überlege, welche Richtung dir gefällt. Was spricht dich an? Lass dich davon inspirieren für ein eigenes kleines Kunstwerk. Beispielsweise in der Größe einer Grußkarte, die du auch gleich verschenken kannst. Das Wichtigste dabei ist: Es gibt beim Entwickeln deiner kreativen Fähigkeiten kein »Richtig« oder »Falsch«. Kein »Gut« oder »Schlecht«. Du darfst alles ausprobieren.
Ich experimentiere seit meiner Kindheit mit verschiedenen Schriften herum.

Denk mal
Zu welchem Zeitpunkt deines Lebens hast du das erste Mal gedacht: »Ich kann nicht so gut malen«?

Mach mal
Male eine Katze mit Flügeln.
Oder ein Auto mit fünf Rädern.

4.6

Zu einer guten Innovationskultur gehören Vertrauen, Freiheit und Offenheit.
—Hans-Jörg Bullinger

Bereichernde Teamarbeit

Wenn ein Team gemeinsam nach Ideen sucht, entsteht eine besondere Dynamik. Unterschiedliche Meinungen, Erfahrungen und Denkmuster führen zu facettenreichen Ergebnissen. Eine einzelne Person stößt schnell an Grenzen, während man im Team voneinander profitieren kann.

In unseren Seminaren bei *xpand* führen wir regelmäßig Teamübungen durch. Eine davon hat den Titel »Eierflugmaschine«. Eine kleine Gruppe von Menschen bekommt die Aufgabe, ein neues Produkt zu konstruieren. Nach der Bauphase wird das Ergebnis den anderen Gruppen präsentiert.

Beim Bau der Maschine stehen nur ein paar wenige Materialien zur Verfügung: einige weiße Blätter, Strohhalme, eine Schnur, Buntstifte und ein zerbrechliches Ei. Die Flugmaschine soll so konstruiert werden, dass das Ei am Ende nicht zerspringt. Der Test erfolgt aus zwei Metern Höhe. Bei dieser Teamaufgabe ist eine Menge Kreativität gefragt. Wie soll die Eierflugmaschine aussehen? Welche Konstruktion funktioniert? Was ist der Nutzen für die Menschheit? Besonders erfolgreich sind die Teams, die es schaffen, verschiedene Ideen zuzulassen. Die sich voneinander anstecken lassen zu kreativen Meisterleistungen. Dabei darf jeder seine Rolle einnehmen. Während eine Person die treibende Kraft ist, liefert ein anderer eine Speziallösung. Wichtig in der Teamarbeit ist auch die Bereitschaft, Kritik anzunehmen. Selten hat einer alleine die Universallösung. Jede Idee zählt!

Denk mal
Erinnerst du dich an ein Teamerlebnis, das zu einem kreativen Ergebnis geführt hat? Was war besonders?

Mach mal
Wähle eine Aufgabe aus, mit der du dich gerade beschäftigst. Stell dazu drei Personen die gleiche Frage. Wie fallen die Antworten aus?

4.7

Eine gute Frage ist der beste Anstoß zu mehr Kreativität.

—Michael Hahn

Selbstgespräche führen

»Wie geht es dir?« Diese Frage stellen sich Menschen gerne gegenseitig. »Wie geht es dir?« kann ich mich auch selbst fragen. Dabei finde ich viel über mich selbst heraus. Lebe ich gerade sehr ausgewogen? Wie gehe ich mit einer herausfordernden Situation um? Versuche ich gerade nur zu funktionieren?
Das Selbstgespräch ist auch ein einfaches Werkzeug, Ideen zu entwickeln. Stelle dir selber kreativitätsfördernde Fragen:

- Welche Veränderung würde mich zutiefst beglücken?
- Was hat mir bisher geholfen, eine Aufgabe gut zu meistern?
- Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es in der aktuellen Situation?

Das Selbstgespräch muss nicht zwangsläufig laut sein. Es kann auch ein innerer Dialog sein. Der Vorteil des Selbstgespräches ist, dass das Ich immer da ist. Du kannst es immer zu Rate ziehen. Und darum geht es. Im Kontakt zu sein mit sich selbst. Und nicht nur, wenn es darum geht, kreativ zu sein. Es hilft, das Leben reflektiert und bewusst zu gestalten. Das entspricht dem Wesen der Kreativität. Damit komme ich zum Abschluss dieses Quadros. Schöpfe den vielseitigen Spielraum aus, der sich dir bietet. Erweitere deinen Horizont. Und entdecke den Reichtum des Lebens. Die Kreativität hilft dir dabei!

Denk mal
Welche Frage wolltest du schon immer mal gestellt bekommen?

Mach mal
Hilfreiche Fragen findest du in der Down to Earth Impulsheftreihe *Fragen*.

Ganz praktisch

- Wie willst du deine Alltagskreativität konkret trainieren (Woche 1)?

- Wie entwickelst du dein kreatives Denken in der Zukunft (Woche 2)?

- Welche künstlerischen kreativen Fähigkeiten willst du wie ausbauen (Woche 3)?

- Mit welchen Menschen willst du deine kreativen Potentiale trainieren (Woche 4)?

Torsten Huith arbeitet als Trainer und Berater für die xpand Stiftung (www.xpand.eu) und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen und Organisationen dabei zu unterstützen, ihr Potential zu entdecken und kreative Zukunftsstrategien zu entwickeln. Mit seinen »acht ideen« (www.acht-ideen.de) ist er darüber hinaus als Marketing- und Kommunikationsberater für kleine und mittelständische Unternehmen tätig. Du kannst ihn kontaktieren unter t.huith@xpand.eu

Gleich bestellen unter
www.down-to-earth.de

Torsten Huith

Kreativ leben

Impulse für außergewöhnliches Handeln, 32 Seiten

Wir sind alle kreativ – nur manchmal sehen wir es nicht. Dieses Impulsheft hilft dabei, Kreativität neu zu entdecken und zu entfalten. Es gibt Impulse, wie man kreativ denken, arbeiten, fühlen und gestalten kann. Es lädt dazu ein, ausgetretene Pfade zu verlassen und Neues zu wagen.

Impulsheft Nr. 33.....2,00 €

Kerstin Hack

Entdecker-Fragen

Impulse, Menschen kennen zu lernen, 32 Seiten

Gute Fragen machen Gespräche anregend und interessant. Wer gute Fragen stellt, entdeckt mehr über den Gesprächspartner. Hier findest du inspirierende, provokante, ungewöhnliche und nachdenklich machende Fragen, die zum Entdecken einladen.

Impulsheft Nr. 16..... 2,00 €

Jörg Achim Zoll

Schreiben

Impulse für treffende Texte, 32 Seiten

Das Wichtigste in Kürze. Worauf man beim Schreiben und Konzipieren achten sollte, wenn man aussagekräftige Texte schreiben möchte. Ideal für alle, die so schreiben wollen, dass es bei den Lesern gut ankommt.

Impulsheft Nr. 48 .....2,00 €

Birgit-Cathrin Duval

Fotografieren

Impulse, gute Bilder zu machen, 32 Seiten

Wie macht man eindrucksvolle Bilder? Die Profi-Fotografin und Journalistin erläutert, worauf es ankommt, wenn man ausdrucksvolle Bilder machen möchte. Ideal für alle, die besser fotografieren wollen.

Impulsheft Nr. 49..... 2,00 €

Nr. 22

Kreativität entwickeln

Kreativität ist, eine ausgebaute Straße zu verlassen, um neue Wege zu suchen. —Willy Meurer

Kreativität versetzt uns in die Lage, neue Perspektiven und Handlungswege zu entwickeln. Glücklicherweise ist Kreativität lern- und trainierbar. Das gilt sogar für Menschen, die sich selbst für unkreativ halten. Hier zeigt Kreativitätsexperte Torsten Huith, wie du Kreativität entfalten kannst. Er gibt praktische Tipps und Anregungen, wie Kreativität in unterschiedlichen Lebensbereichen eingeübt werden kann.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die ihre Zukunft aktiv gestalten und ihre Möglichkeiten voll ausschöpfen möchten.

Quadro

Training. Motivation. Vision.
xpand

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-86270-103-2
9 783862 701032