



## **Willkommen zum „KreativFlug“-Impuls am 21. Juli 2011**

### **Gedankenkarussell stoppen – Inneres Gleichgewicht stärken**

Das, was getan wird, entscheidet  
sich fast selbstverständlich

Ich weiß genau, wohin ich meinen Fuß  
als Nächstes setze.  
Ich fühle:  
So jetzt mach ich's!  
Und werde dieses „Jene“ einfach tun.

(nach Jwala Gamper - „Sign“-Karten)

Gelingt es, diese innere Haltung einzunehmen, so erscheint die Lösung für ein Problem ganz einfach.  
Nicht selten tragen wir jedoch ein Problem mehrere Tage, Wochen oder Monate mit uns herum, ohne eine wirkliche Lösung zu finden.  
Ein Ausstieg aus dem Gedankenkarussell scheint kaum möglich, das innere Gleichgewicht gerät ins Wanken. Blockiert von unseren eignen Gedanken verhindern wir einen Zugang zu unserer Intuition, der Quelle unserer Problemlösungen.

Die Schatzkiste der Kreativitätstechniken bietet hier eine wunderbare unterstützende Möglichkeit, wie es, sozusagen im Schlaf gelingen kann, einen Lösungsansatz für ein konkretes Problem zu finden.  
Bei dieser Methode übertragen Sie einen Teil der Problemlösungs-Suche ihrem Unterbewusstsein. Dieses kann mit seiner Kreativität und seinem immensen Erfahrungsschatz dazu verhelfen, Probleme aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und neue Lösungsansätze zu entwickeln.

Sie nutzen für diese Methode die Momente vor dem Einschlafen, beziehungsweise kurz nach dem Aufwachen, denn diese Zeitfenster sind besonders dazu geeignet, Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein, zu ihrer Intuition zu erhalten

#### **Probleme im Schlaf lösen**

(nach James H. Brennan)

Für diese Methode ist es notwendig, dass Sie im ersten Schritt so viele Informationen wie möglich zu Ihrem Problem sammeln. Wenn Sie mögen, notieren sie diese Informationen stichpunktartig oder auch in Form eines Mind Maps (die Methode des Mind Mappings bezeichnet das Auszeichnen verschiedener Punkte und Unterpunkte, visuell dargestellt in Form eines verästelten Baumes oder Netzes).  
Notieren Sie zudem Ihre Problemfragestellung mit dem Satzbeginn „Wie kann ich erreichen, das....“.

Vielleicht taucht ja bereits an dieser Stelle eine Lösung auf, wenn dies der Fall ist – wunderbar – ansonsten fahren Sie mit der Methode fort.

Legen sie neben Ihrem Bett in Griffnähe einen Stift und Papier bereit.

Kurz vor dem Einschlafen führen Sie sich das Problem nochmals vor Augen:  
Versuchen Sie sich eine Situation vorzustellen, die das Problem möglichst lebendig visualisiert und spielen Sie diese in Gedanken durch.  
Ist das Problem zu abstrakt, so versuchen Sie einige Aspekte herauszugreifen, die Sie visualisieren können.



**Um Ihr Unterbewusstsein auf die Lösungssuche vorzubereiten, visualisieren im Anschluss, wie Sie am nächsten Morgen aufwachen und das Problem gefunden haben.**

Nun legen Sie sich schlafen und freuen sich darauf, dass Ihr Gehirn über Nacht für Sie arbeiten wird.

Am nächsten Morgen notieren Sie *sofort* nach dem Aufwachen ihre Gedanken und Ideenimpulse. Es ist wichtig, dass dies die *erste* Handlung nach dem Aufwachen ist, denn Ihre wertvollen Gedanken sind flüchtig und gehen Ihnen ansonsten, ähnlich wie ein Traum, schnell wieder verloren.

Wenn sich nicht sofort Lösungen zeigen, lassen Sie sich nicht entmutigen. Erfahrungsgemäß erfordert ein Gelingen dieser Methode ein paar Nächte Übung. In der Regel taucht die Lösung zu dem – in Arbeit gegebenen – Problem jedoch innerhalb von einer Woche auf.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich Ihnen empfehlen, die ersten zwei Schritte dieser Methode, das Sammeln von Informationen und die Formulierung der Problemfragestellung sehr gründlich durchzuführen. Denn diese Handlungen helfen Ihnen in jedem Fall, bewusst oder unbewusst, zu entscheiden, *wohin Sie Ihren Fuß als nächstes setzen* sollen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!

**Buch-Empfehlung zum diesem Monats-Impuls:**

Sie finden diese, von mir durch einige Bausteine erweiterte, Methode, wie auch viele weitere, wertvolle Kreativitätstechniken in dem Buch von Zamyat M. Klein: „**Kreative Geister wecken**“, erschienen im managerSeminare-Verlag unter ISBN 978-3-936075-36-6.

**Herzlichst, Ihre Katrin Schubert**