

## Kreativitätstechniken

Alle Kreativitätstechniken sollen dabei helfen, Assoziations- und Visualisierungsprozesse in Gang zu setzen, die aus dem alltäglichen Denken herausführen und für neue Gedanken und Ideen, besonders aus dem Vor-, Un- oder Unterbewussten, empfänglich machen.

„Nach meiner Erfahrung ist die wirkungsvollste Methode, jede Art von blockierter Energie freizusetzen, sich tief zu entspannen. Aus diesem Grund beginnt das kreative (...) Schreiben auch mit der Entspannung. Je erfahrener Sie in der Tiefenentspannung werden, desto leichter wird es Ihnen fallen, jede beliebige Blockierung, auf die Sie während des Schreibens stoßen mögen, zu überwinden. (Aus: Richard Lynn Johnson: Ich schreibe mir die Seele frei. Bauer, 1995.)

### Die „Cluster“-Methode

- Schreibe dein Stichwort („Mein Schreiben“, „in meine Kraft kommen“, „Selbstverwirklichung“) in die Mitte einer leeren Seite und zeichne einen Kreis drum herum.
- Schreibe ungefähr fünf bis zehn Minuten alle Assoziationen, die dir zu diesem Begriff einfallen, auf das Papier – lass dich immer von dem vorhergehenden Wort für das nächste inspirieren. Vermeide es, deine Ideen zu bewerten oder zu „zensieren“, schreibe einfach. Überlege nicht lange: ein Cluster hat etwas „Absichtsloses“. Sollte der Ideenfluss stocken, dann halte einfach einen Moment inne, male Kreise oder Striche – es wird garantiert weitergehen.
- Wenn dich der Impuls überkommt, zu schreiben, wenn dir deine innere Stimme sagt: „Jetzt weiß ich, was ich schreiben will“, dann hör mit dem Cluster auf und beginne, mit diesem Gedanken, dieser Idee als Ausgangspunkt, deinen Text zu schreiben. Solltest du das Gefühl haben, dich festgefahren zu haben, dann schreib einfach über irgendetwas aus deinem Cluster.
- Schreibe ungefähr 15 – 20 Minuten. Du kannst dabei das Cluster benutzen – such dir die Begriffe heraus, die sich deinem Gefühl nach in das Ganze einfügen.
- Schließe am Ende den Kreis, indem du zum Anfang zurückkehrst – greife diesen Gedanken, das Wort, das Gefühl, die Wendung noch einmal auf. „Verschlinge“ Ende und Anfang miteinander: Du erreichst auf diese Weise eine wirkungsvolle Abrundung.
- Lass dir abschließend einige Minuten Zeit für kleinere Änderungen oder Ergänzungen, damit das Ganze deinem Eindruck nach noch verbessert werden kann.

### Literaturtipp zur Clustermethode:

Gabriele L. Rico: Garantiert schreiben lernen. Rowohlt TB, 2004.

## Das Freewriting /Automatisches Schreiben

Die Freewriting-Methode (auch manchmal „Automatisches Schreiben“, „expressive writing“ oder „personal writing“ genannt) ist eine Technik, die darauf abzielt, Schreibkontrollen oder Blockaden zu durchbrechen. Sie „lockt“ die unbewussten Themen und das (oft versteckte oder festsitzende) kreative Potenzial in uns hervor.

**Grundform des Freewriting:** Schreibe ohne vorgegebenes Thema zehn Minuten lang alles aufschreiben, was dir in den Sinn kommt. Einzige Bedingung: den Stift nicht absetzen, sondern durchgehend schreiben. Achtung: Eine Zensur des Geschriebenen ist verboten!

### Varianten:

- Freewriting zu einem bestimmten Thema: Lege das Thema als Stichwort vorher fest und schreibe los wie oben beschrieben.
- Freewriting mit einem Cluster verbinden: Erstelle erst ein Cluster, dann wähle einen Begriff daraus aus und schreibe darüber mittels Freewriting.
- Freewriting über Freewriting: Schreibe 10 Minuten frei oder zu einem bestimmten Stichwort. Suche dir aus dem Text dann ein Wort heraus, das dich besonders interessiert, und schreibe darüber noch einmal zehn Minuten frei.
- Freewriting mit der „Go+stop-Methode“ kombinieren: Schreibe zehn Minuten frei (vorzugsweise zu deinem Stichwort) und fasse dann die Hauptidee des Geschriebenen in einem Satz zusammen. Schreibe anschließend fünf Minuten ganz schnell über diesen Satz. Fasse den zweiten Text wieder in einem Satz zusammen. Mache so weiter, bis das Thema klar genug ist.
- Freewriting als Dialog: Entscheide dich für ein Pro- und Contra-Thema (z.B. bei sich widerstrebenden Werten). Schreibe mittels Freewriting den Dialog in dir auf.
- Freewriting und Textcollage: Schreibe zehn Minuten frei zu deinem Stichwort und erstelle dann aus den besten Textelementen eine Textcollage.

## Das Mind-Map-Writing / Mind-Mapping

Das Mind-Mapping ist strukturierter als die Cluster- und Freewriting-Methode und ermöglicht dir, den (ungeordneten) kreativen Fluss übersichtlich und strukturiert darzustellen und somit die weitere Bearbeitung zu erleichtern. Dabei wird eine Entwicklung vom Abstrakten zum Konkreten sichtbar. Es dürfen auch nichtsprachliche Elemente wie Symbole, Farben oder Bilder verwendet werden.

### Die Hauptphasen eines Mind-Map:

1. Schreibe dein Stichwort in die Mitte deines Blattes.
2. Schreibe alle Ideen und Gedanken auf, die dazu auftauchen.
3. Wähle die wichtigsten vier bis fünf Begriffe aus und ordne sie auf einem neuen Blatt um dein Stichwort herum an.
4. Ergänze das Bild mit Zusatzworten, die sich zu den Oberbegriffen finden lassen. Grafisch erinnert das nun entstehende Bild an Äste und Zweige eines Baums.
5. Schreibe auf der Grundlage deines Mind-Maps optional einen Text.

## **Imagination / Visualisierung – von der Vision in die Umsetzung**

Reines Wünschen „aus dem Kopf heraus“ reicht in der Regel nicht, um Veränderungen herbeizuführen – das Leben reagiert auf unser Un- und Unterbewusstes und nicht auf unsere verstandesmäßigen Wünsche und Vorstellungen.

Setze dir ein klares Ziel – zum Beispiel anhand der durch Assoziationstechniken gewonnenen Bilder. Überlege dir, was du erreichen/in deinem Leben haben möchtest.

### **Nutze dafür die „SMART“-Formel:**

**Spezifisch:** Ziele müssen eindeutig definiert sein = sondern so präzise wie möglich.

**Messbar:** Ziele müssen messbar sein.

**Akzeptiert:** Alternativ auch „angemessen“, „attraktiv“ oder „anspruchsvoll“.

**Realistisch:** Ziele müssen im machbaren Rahmen liegen.

**Terminiert:** Eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht ist.

Außerdem sollte das Ziel mit den 3 Ps formuliert sein: in der 1. **P**erson, **p**ositiv, im **P**räsens.

Stelle dir nun so konkret, bildhaft und intensiv wie möglich vor, dass dein Idealziel *bereits eingetreten* ist:

- Wie fühlst du dich?
- Wie bist du gekleidet?
- Wo bist du gerade?
- Wer ist bei dir?
- Was sagst du?
- Was tust du?
- Was sagen andere zu dir?

Nimm dir die nächsten 30 Tage lang jeden Tag 3 Mal 5 bis 10 Minuten dafür Zeit – am besten direkt nach dem Aufwachen und unmittelbar vor dem Einschlafen und noch einmal im Laufe des Tages.

Dies ist Unterstützungsübung für dich, die du leicht und sehr freudvoll in den Alltag integrieren kannst. Du musst für diese sehr machtvolle Übung das „Wie“, also den Weg dahin, nicht kennen! Entscheidend ist deine innere „Schwingung“ – und für die kannst du damit sorgen.

### **Bonusübung:**

**Bestimme jeden Tag drei konkrete Handlungen, die dich diesem Ziel näher bringen.**