

# Gibt's das auch in schön ?

**Probleme  
lösen**

**Herausforderungen  
bewältigen**

**Krisen  
meistern**



Uwe Maurer

**Gibt's das auch in schön?  
Probleme lösen  
Herausforderungen bewältigen  
Krisen meistern**

Das Werk einschließlich aller einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit Zustimmung des Verfassers erlaubt.

1. Auflage August 2016

© Copyright 2016 Uwe Maurer  
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-9824870-1-4

Titelbild: © Uwe Maurer

Illustrationen: © Uwe Maurer

Autor/Verlag: Uwe Maurer, Steinheimer Str. 5,  
65396 Walluf, Deutschland

**Webseite:** [www.gibtsdasauchinschoen.de](http://www.gibtsdasauchinschoen.de)

**E-Mail:** [info@gibtsdasauchinschoen.de](mailto:info@gibtsdasauchinschoen.de)

**Blog:** [www.gibtsdasauchinschoen.wordpress.com](http://www.gibtsdasauchinschoen.wordpress.com)

# 1 Vorwort

Eigentlich wollen wir alle doch nur ein ganz normales Leben führen und uns nicht ständig mit neuen Problemen herumschlagen. Doch das Leben ist leider nicht bequem, sondern stellt uns ständig vor neue Herausforderungen. Egal ob beruflich oder privat, wenn wir versuchen um diese unangenehmen Situationen herumzukommen, legt uns das Leben neue Steine in den Weg. Es scheint so als ob wir, egal in welche Richtung wir gehen, ständig auf neue Probleme treffen.

Es war ein Zitat von Jack Sperrow, das mich auf die Idee dieses Buchs gebracht hat:

*„Das Problem ist nicht das Problem.  
Das Problem ist deine Einstellung  
zum Problem!“*

Was für ein wahrer Satz. Wenn wir eine schwierige Situation als Problem sehen, wollen wir den Schwierigkeiten ausweichen. Was uns natürlich nicht gelingt wird. Sehen wir es jedoch als eine Herausforderung, sind wir eher bereit sie anzugehen.

So blöd das auch klingen mag, aber bei Problemen versucht unser innerer Schweinehund, um die Schmerzen, die damit verbunden sind, herumzukommen. Bei einer Herausforderung sehen wir eher die Möglichkeit es zu schaffen und dadurch stolz auf uns sein zu können und zu wachsen.

Ist es wirklich so einfach? Nicht ganz, aber es ist der erste entscheidende Schritt. Durch eine andere Einstellung zu schwierigen Situationen sind wir in der Lage freier zu denken und die Aufgabe anzugehen.

Die nächste Frage ist, wie kann man seine Einstellung ändern? Ich habe mich sehr intensiv mit dieser Frage beschäftigt und stelle Ihnen in diesem Buch einige einfache Ideen und Hilfsmittel vor. Sie sind alle sofort umsetzbar und sehr praxisorientiert. Es erwartet Sie hier also keine langatmige Wissenschaftliche Abhandlung, sondern kurze, prägnante, einfache Schritt für Schritt Anweisungen, um Ihre Einstellung sofort ändern zu können.

Doch das Problem ist deswegen noch nicht gelöst. Also brauchen wir auch Methoden und Techniken, die uns bei der Problemlösung helfen. In diesem Buch finden Sie eine sehr umfangreiche Sammlung von Lösungstechniken, Denkmodellen, Kreativitätstechniken, Priorisierungsmethoden, Analysetechniken und Entscheidungsmodellen.

Oh je, das klingt jetzt aber wirklich sehr kompliziert. Na ja, im Vergleich zu den meisten Problemen, die man damit lösen kann, ist das eher einfach. Also keine Angst es wird auch hier keine Wissenschaftliche Abhandlung geben, sondern praxisorientierte Ansätze. Wenn ich etwas in den vielen Jahren meines Lebens gelernt habe, dann ist es etwas Kompliziertes einfach darzustellen, versprochen!

Doch auch das ist noch nicht alles, denn der Titel heißt ja schließlich „Gibt's das auch in schön?“, also beschäftigen wir uns auch noch damit, wie man den ganze Misst auch noch genießen kann. Das klingt jetzt wirklich übertrieben, wie kann man Probleme auch noch genießen?

Eigentlich sind es nicht die Probleme, die wir genießen wollen, sondern das Lösen der Probleme. Aber auch dass klingt sicherlich nicht sehr logisch. Warten Sie es ab, das ist einfacher als Sie denken.

Also, worauf warten wir noch? Suchen Sie sich ein Problem aus, das Ihnen schon lange auf der Seele brennt, oder besser wie ein Stein auf Ihren Schultern lastet. Falls Sie kein Problem finden können, leihen Sie sich eines von Freunden oder Verwandten, die haben sicherlich eines für Sie. :-)

Enjoy yourself

Uwe Maurer

# 2 Inhaltsverzeichnis

## 1 VORWORT

## 2 INHALTSVERZEICHNIS

## 3 FÜR WEN IST DAS BUCH GEEIGNET?

## 4 DAS KONZEPT

4.1 PROBLEM-NUSS

4.2 LÖSUNGS-NUSS

4.3 AUFTEILUNG DES BUCHES

## 5 KREATIVITÄT

5.1 ELF VORURTEILE IN BEZUG AUF KREATIVITÄT

5.1.1 *Man ist es oder man ist es nicht*

5.1.2 *Kreativität ist harte Arbeit*

5.1.3 *Kreativität ist ein komplizierter Prozess*

5.1.4 *Je älter man wird, umso schwieriger ist es, Kreativität zu erlernen/kreativ zu sein*

5.1.5 *Kreativität kostet viel Zeit*

5.1.6 *Man braucht eine spezielle Ausbildung*

5.1.7 *Kreative Menschen wirken häufig wie von einem anderen Planeten*

5.1.8 *Kreativität ist nur wenigen Menschen vorbehalten*

5.1.9 *Kreativität ist Zufall*

5.1.10 *Kreativität ist realitätsfremd*

5.1.11 *Ich muss nicht kreativ sein*

5.2 KREATIV DURCH DEN ALLTAG

## 6 NUSS<sup>2</sup>

6.1 N = NÜTZLICHE EINSTELLUNG

6.1.1 *Komfortzone*

6.1.2 *Vom Problem gelähmt*

6.1.2.1 *Der normale Weg*

6.1.2.2 *Der größte Widerstand*

6.1.2.3. *Emotionen in den Griff bekommen*

6.1.2.4 *Salami-Taktik*

- [6.1.2.5](#) [Was Spaß macht](#)
- [6.1.2.6](#) [Zehn Minuten wirklich nichts tun](#)
- [6.1.2.7](#) [Selbstbelohnung](#)
- [6.1.2.8](#) [Nur eins](#)
- [6.1.2.9](#) [Gibt es das auch in schön?](#)
- [6.1.2.10](#) [Visualisieren](#)
- [6.1.2.11](#) [Meditation](#)

### [6.1.3](#) [Negative Denkmodelle](#)

- [6.1.3.1](#) [Vogelstrauß-Denkmodell](#)
- [6.1.3.2](#) [Vom Problem überrollt - Denkmodell](#)
- [6.1.3.3](#) [Um das Problem kreisen - Denkmodell](#)
- [6.1.3.4](#) [Immer wieder zurück zum Problem](#)
- [6.1.3.5](#) [Kopf durch die Wand - Denkmodell](#)
- [6.1.3.6](#) [Frosch im Topf](#)

### [6.1.4](#) [Präsenz](#)

### [6.1.5](#) [Rituale](#)

### [6.1.6](#) [Fokus / Ausrichtung des Geistes](#)

## [6.2](#) [U = UNTERSUCHEN](#)

### [6.2.1](#) [Genaue Beschreibung und Abgrenzung](#)

- [6.2.1.1](#) [Moderne Fragen](#)
- [6.2.1.2](#) [Klassische Problemfragen](#)

### [6.2.2](#) [Denkmodelle](#)

- [6.2.2.1](#) [Fragmentieren - Denkmodell](#)
- [6.2.2.2](#) [Spirale - Denkmodell](#)
- [6.2.2.3](#) [In verschiedene Richtungen - Denkmodell](#)
- [6.2.2.4](#) [Zum Kern vordringen - Denkmodell](#)
- [6.2.2.5](#) [Von verschiedenen Seiten betrachten - Denkmodell](#)
- [6.2.2.6](#) [Outside the Box - Denkmodell](#)
- [6.2.2.7](#) [Wellen - Denkmodell](#)
- [6.2.2.8](#) [Spektrum - Denkmodell](#)
- [6.2.2.9](#) [Vorbilder - Denkmodell](#)
- [6.2.2.10](#) [Folgen und Konsequenzen - Denkmodell](#)
- [6.2.2.11](#) [Muster erkennen - Denkmodell](#)
- [6.2.2.12](#) [Logische Blasen - Denkmodell](#)
- [6.2.2.13](#) [Vorteile ausweiten - Denkmodell](#)
- [6.2.2.14](#) [Negativ zu Positiv - Denkmodell](#)

## 6.3     S = SYSTEMATIK

### 6.3.1     Kreativitätstechniken

- 6.3.1.1     Brainstorming
- 6.3.1.2     Mind-Map
- 6.3.1.3     Die 6 Hüte von Edward de Bono
- 6.3.1.4     6-3-5 Methode
- 6.3.1.5     Morphologischer Kasten
- 6.3.1.6     Rollentausch
- 6.3.1.7     Regelbrecher
- 6.3.1.8     Wertanalyse
- 6.3.1.9     Spektrum
- 6.3.1.10    Enterprise
- 6.3.1.11    Große Schwester
- 6.3.1.12    Kielwasser

### 6.3.2     Analysetechniken

- 6.3.2.1     Ursachen-Wirkung-Diagramm
- 6.3.2.2     Fehler-Einfluss-Analyse
- 6.3.2.3     SWOT-Analyse
- 6.3.2.4     Szenariotechnik
- 6.3.2.5     JoHari-Fenster
- 6.3.2.6     Störfaktoren Kategorien
- 6.3.2.7     Wissensmanagement Tools
  - 6.3.2.7.1    Wissenstopographie
  - 6.3.2.7.2    Kompetenzkarten
  - 6.3.2.7.3    Wissensquellkarten
  - 6.3.2.7.4    Wissensbestandskarten
  - 6.3.2.7.5    Expertenverzeichnisse »Gelbe Seiten«
  - 6.3.2.7.6    Wissensnetzwerke

### 6.3.3     Zusammenfassung

## 6.4     S = SELEKTION

### 6.4.1     Priorisierungs- und Entscheidungstechniken

- 6.4.1.1     ABC-Analyse
- 6.4.1.2     25.000-Dollar-Methode
- 6.4.1.3     Eisenhower-Prinzip
- 6.4.1.4     Präferenzmatrix
- 6.4.1.5     Risikomatrix

- [6.4.1.6](#)      [Entscheidungsbilanz](#)
- [6.4.1.7](#)      [1 bis 10 Methode](#)
- [6.4.1.8](#)      [Was brauche \(will\) ich eigentlich genau?](#)
- [6.4.1.9](#)      [Münze werfen](#)
- [6.4.1.10](#)     [Eins = Meins](#)
- [6.4.1.11](#)     [Bei 2 such 3](#)
- [6.4.1.12](#)     [Intuition; Armlängen-Test von Uwe Albrecht](#)

#### [6.4.2](#)      [Schätzverfahren](#)

- [6.4.2.1](#)     [Einfaches Schätzen](#)
- [6.4.2.2](#)     [Umfrage](#)
- [6.4.2.3](#)     [Delphi-Methode](#)
- [6.4.2.4](#)     [Prozentmethode](#)
- [6.4.2.5](#)     [Analogiemethode](#)
- [6.4.2.6](#)     [Gewichtungsmethode](#)

## **7**      **PROBLEM-NUSS**

### [7.1](#)      [N = NÜTZLICHE EINSTELLUNG](#)

#### [7.1.1](#)     [Einzelpersonen](#)

- [7.1.1.1](#)     [Negative Denkmodelle](#)
- [7.1.1.2](#)     [Komfortzone](#)
- [7.1.1.3](#)     [Vom Problem gelähmt](#)
- [7.1.1.4](#)     [Ortswechsel](#)
- [7.1.1.5](#)     [Die Entscheidung](#)
- [7.1.1.6](#)     [Präsenz, Rituale, Fokus](#)

#### [7.1.2](#)     [Gruppen](#)

- [7.1.2.1](#)     [Negative Denkmodelle](#)
- [7.1.2.2](#)     [Komfortzone](#)
- [7.1.2.3](#)     [Vom Problem gelähmt](#)
- [7.1.2.4](#)     [Die Entscheidung](#)
- [7.1.2.5](#)     [Ortswechsel](#)
- [7.1.2.6](#)     [Präsenz, Rituale, Fokus](#)
  - [7.1.2.6.1](#)     [Körper](#)
  - [7.1.2.6.2](#)     [Fokus](#)
  - [7.1.2.6.3](#)     [Sprache](#)

### [7.2](#)      [U = UNTERSUCHEN](#)

#### [7.2.1](#)     [Einzelpersonen](#)

7.2.2     Gruppen

7.3     S = SYSTEMATIK

7.4     S = SELEKTION

## **8**     **LÖSUNGS-NUSS**

8.1     N = NÜTZLICHE EINSTELLUNG

8.2     U = UMDENKEN

8.3     S = SYSTEMATIK

8.4     S = SELEKTION

## **9**     **GIBT'S DAS AUCH IN SCHÖN?**

9.1     SCHMERZEN VERMEIDEN

9.1.1     Training

9.1.2     Das Unbekannte

9.1.3     Grundeinstellung

9.2     HIN ZUR FREUDE

9.2.1     Das Ergebnis

9.2.2     Der Entschluss

9.2.3     Die Durchführung der NUSS

9.2.3.1     Einzelpersonen

9.2.3.1.1     Ort

9.2.3.1.2     Fünf Elemente

9.2.3.1.2.1     Feuer

9.2.3.1.2.2     Wasser

9.2.3.1.2.3     Luft

9.2.3.1.2.4     Erde

9.2.3.1.2.5     Liebe

9.2.3.1.2.6     Kombination der fünf Sinne

9.2.3.1.3     Fünf Sinne

9.2.3.1.3.1     Sehen

9.2.3.1.3.2     Hören

9.2.3.1.3.3     Riechen

9.2.3.1.3.4     Schmecken

9.2.3.1.3.5     Fühlen

9.2.3.1.4     Zeiteinheiten

9.2.3.2     Gruppen

- [9.2.3.2.1](#) [Ort](#)
- [9.2.3.2.2](#) [Fünf Elemente](#)
- [9.2.3.2.3](#) [Fünf Sinne](#)
- [9.2.3.2.4](#) [Zeiteinheiten](#)

## **10** **SCHLUSSWORT**

### **DER AUTOR**

### **LITERATURVERZEICHNIS**

### **3 Für wen ist das Buch geeignet?**

Eigentlich ganz einfach, für jeden, der vor (oder in) einer Herausforderung, einem Problem oder einer Krise steht. Dabei ist es vollkommen egal, ob es eine Frau, ein Mann, ein Unternehmen, eine Behörde, ein Institut oder sonst etwas ist.

Das Konzept dieses Buches ist so ausgelegt, dass es sowohl für einzelne Personen als auch für Gruppen anwendbar ist. Ob Sie damit Ihre persönlichen Probleme lösen oder die Ihrer Abteilung oder Ihres Unternehmens usw. spielt dabei keine Rolle. Es ist ein universell einsetzbares Konzept und kann individuell angepasst werden.

Das Buch ist, wie schon gesagt, für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Ich habe es jedoch aus Vereinfachungsgründen in der männlichen Form geschrieben. Dies soll in keiner Weise eine Diskriminierung darstellen. Ich wollte nicht immer die männliche und weibliche Form verwenden, da das Buch sonst noch länger geworden wäre. Die Schreibweise mit dem »Innen« am Ende finde ich hässlich und grammatikalisch auch schwierig. Also lag mir als Mann die rein männliche Form am nächsten. Ich hoffe, Sie können sich als Frau trotzdem mit dem Inhalt des Buches identifizieren. Denn schließlich will ich helfen, Probleme zu lösen, und möchte niemanden beleidigen, diskriminieren oder herabsetzen.

So, aber jetzt geht's los :-)

## 4 Das Konzept

Herausforderungen, Probleme und Krisen sind so alt wie die Menschheit selbst. Die gesamte Evolution besteht daraus. Wir Menschen haben durch unser sehr stark ausgebildetes Gehirn alle Veranlagungen dazu, diese Aufgaben zu bewältigen. Doch irgendwie scheinen wir das manchmal zu vergessen und stecken lieber den Kopf in den Sand, anstatt die Lösung anzugehen. Naja, ich habe in den letzten Jahren ja auch dazugehört und wurde vom Leben bestraft. Okay, wir werden nicht mehr vom Säbelzahn tiger gefressen, doch es gibt genügend andere, die über uns herfallen, während wir den Kopf in den Sand stecken. Also, raus mit dem Kopf aus dem Sand und der Gefahr ins Auge geblickt! Häufig stellen wir anschließend fest, so gefährlich oder anstrengend war das Ganze dann doch gar nicht.

Als ich mich daran gemacht habe, eine Metapher für das Lösen von Problemen zu suchen, stieß ich recht schnell auf »Nüsse knacken«. Dieses Sprichwort ist in aller Munde, ist einfach, kurz und einprägsam. Es verniedlicht auch das Problem, was mir sehr gut gefallen hat, denn so wird man nicht von einem überdimensionalen Problem erschlagen. Mit einer kleinen Nuss werden wir ja wohl noch fertig. Das weckt den sportlichen Ehrgeiz in uns. Das Stichwort war also NUSS, jetzt musste ich nur noch das Konzept darauf anpassen. Gesagt, getan. Die Vorgehensweise besteht also aus vier Schritten. Naja, genau genommen aus acht, aber dazu gleich mehr.

Ich habe also das Wort NUSS genommen und jedem Buchstaben eine bestimmte Bedeutung innerhalb des Problemlösungskonzepts zugewiesen.

N = Nützliche Einstellung

U = Untersuchung/Umdenken

S = Systematik

S = Selektion

Jetzt war es aber zu schwierig, den gesamten Prozess in eine Nuss zu packen, und so gibt es eine Problem-Nuss und eine Lösungs-Nuss. Also zweimal vier Schritte, eben die erwähnten acht Schritte, und das ergibt dann NUSS<sup>2</sup>.

Lassen Sie uns nun einen kurzen Blick in die beiden Nüsse werfen, um einen ersten Eindruck zu gewinnen, was uns dort erwartet.

## 4.1 Problem-NUSS

Bevor man nicht weiß, was eigentlich das Problem genau ist, kann man es auch kaum lösen. Deswegen beschäftigen wir uns zunächst mit der genauen Analyse und Beschreibung des Problems. Die NUSS sieht dann so aus:

**N = Nützliche Einstellung:** Sich von dem Problem erschlagen zu lassen, ist nicht wirklich eine produktive Einstellung, um es anzugehen. Deswegen ist dieser Schritt so entscheidend. Wie man es schafft, sich von dem Problem zu entfernen und nicht mehr davon gefangen zu sein, schauen wir uns hier genau an. Wir benötigen diese Distanz, um den nächsten Schritt zu machen.

**U = Untersuchung:** Welche Denkmodelle helfen uns, das Problem zu beschreiben, und welche sind eher kontraproduktiv? Hier geht es bei der Problem-NUSS darum, die Zusammenhänge und die einzelnen Facetten des Problems zu erkennen.

**S = Systematik:** Es gibt sehr viele Kreativitäts- und Analysetechniken. Wir schauen uns die wichtigsten und effizientesten an. Mit diesen Techniken stellen wir die

Ergebnisse aus der Untersuchung systematisch dar. Wir bringen Ordnung in das kreative Chaos. Wir erstellen eine genaue Beschreibung des Problems.

**S = Selektion:** Es gibt meist viele Punkte eines Problems. Welche sind die entscheidenden? Mit welchen Punkten soll man in die Lösungs-NUSS gehen? Wir müssen unsere Kräfte konzentriert einsetzen und nicht Ressourcen verschwenden, indem wir sie wirkungslos verstreuen. Welches sind die Kernpunkte des Problems, die wir angehen sollten?

## 4.2 Lösungs-NUSS

Wenn wir nun wissen, was das Problem eigentlich ist und wo die Knackpunkte und Zusammenhänge liegen, können wir uns an die Lösung machen. In der Lösungs-NUSS sehen die vier Schritte wie folgt aus:

**N = Nützliche Einstellung:** Nun brauchen wir eine komplett andere Einstellung, sonst wird das nix! Wir wollen uns jetzt nicht mehr mit dem Problem beschäftigen, sondern uns an die Lösung machen.

**U = Umdenken:** Welche Denkmodelle helfen uns, Lösungen oder Lösungsansätze zu finden? Und welche Denkmodelle sind hier kontraproduktiv und müssen daher unbedingt vermieden werden?

**S = Systematik:** Welche Kreativitäts- und Analysetechniken können uns helfen, die Ideen systematisch darzustellen und uns einen Überblick zu verschaffen?

**S = Selektion:** Welche Lösungen oder Lösungsansätze gehen wir als Erstes an? Selektion und damit Konzentration ist ein wichtiger Erfolgsfaktor, denn sonst verzettelt man

sich sehr schnell. Die Bemühungen können so ohne Wirkung verpuffen oder machen es sogar noch schlimmer.

## **4.3 Aufteilung des Buches**

Bevor wir richtig anfangen, werde ich Ihnen erstmal einiges über den Punkt Kreativität berichten und klarstellen. Denn das ist schon ein bisschen die Grundlage dafür, um Probleme auch wirklich zu lösen.

Danach werde ich Ihnen die gesamte Theorie der Problem- und Lösungs-NUSS in einem Rutsch vorstellen, denn viele Techniken kann man in beiden Nüssen verwenden. Eine Aufteilung gestaltete sich als schwierig und führte zu erheblichen Wiederholungen oder Querverweisen. Also machen wir alles in einem.

Anschließend werden wir uns dann das Vorgehen speziell für die Problem- und die Lösungs-NUSS getrennt voneinander ansehen.

## **5 Kreativität**

Was für ein großes Wort! Kreativität löst bei Menschen die unterschiedlichsten Assoziationen aus und wird häufig falsch verstanden. Deswegen schauen wir uns mal die elf häufigsten Vorurteile in Bezug auf Kreativität an.

### **5.1 Elf Vorurteile in Bezug auf Kreativität**

#### **5.1.1 *Man ist es oder man ist es nicht***

Das ist mit Abstand die beliebteste Ausrede, nicht kreativ sein zu müssen. Man ist kreativ, woher auch immer dieses Privileg kam, oder man ist eben unkreativ und kann leider nichts dagegen machen. Als ob es ein Kreativ-Gen gibt, das darüber entscheidet. Ganz so wie bei der Haarfarbe, ob Blond, Rot, Braun oder Schwarz.

Tatsächlich ist Kreativität aber in jedem von uns in den Genen verankert, die Frage ist nur, ob wir sie nutzen oder nicht. Wenn man eine Fähigkeit nicht nutzt, verkümmert sie. Wird ein Muskel nicht trainiert, verkümmert er auch, aber er verschwindet nicht. Also ist auch die verkümmerte Kreativität noch da, eben nur nicht trainiert.

#### **5.1.2 *Kreativität ist harte Arbeit***

Gerade wir Deutschen lieben es, etwas mit harter Arbeit zu vergleichen. Reich kann man zum Beispiel nur durch harte Arbeit werden. Leider sieht die Realität anders aus. Ich will damit nicht sagen, dass man durch harte Arbeit nicht auch reich werden kann, aber es gibt mehr Beispiele für das Gegenteil. Die nächste Frage ist dann, ob vielleicht nur die Außenstehenden es als harte Arbeit ansehen, aber die

Person selbst es als etwas sehr Leichtes und Angenehmes sieht. Es liegt also auch ein bisschen im Auge des Betrachters.

Bei der Kreativität ist das genauso, es sollte eigentlich leicht von der Hand gehen und Spaß machen. Wenn es sich wie harte Arbeit anfühlt, hat man etwas falsch gemacht.

### **5.1.3 Kreativität ist ein komplizierter Prozess**

Wenn es nicht harte Arbeit ist, dann muss es zumindest kompliziert sein. Der Bau eines Wolkenkratzers oder eines neuen Flugzeugs ist sicherlich ein komplizierter Prozess. Kreativität ist es nicht. Der ein oder andere wird es Ihnen vielleicht so verkaufen, um seine Leistung etwas besser darzustellen, aber ansonsten ist es nicht wirklich komplex.

### **5.1.4 Je älter man wird, umso schwieriger ist es, Kreativität zu erlernen/kreativ zu sein**

Die Sprüche »Einem alten Hund bringt man keine neuen Tricks bei« oder »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« sind leider noch in vielen Köpfen vorhanden. Für einen Hund mag das auch stimmen, doch die Gehirnforschung sagt eindeutig etwas anderes für den Menschen. Es tut mir leid, dass ich Ihnen auch diese Ausrede nehmen muss :-)

Das menschliche Gehirn ist in jedem Alter lernfähig und verliert diese Fähigkeit auch im Laufe der Zeit nicht. Es ist nur eine Frage der Einstellung, ob man im hohen Alter auch noch etwas lernen will oder nicht. Mit der Kreativität verhält es sich wie mit dem Lernen.

### **5.1.5 Kreativität kostet viel Zeit**

Wenn es schon keine harte Arbeit ist und nicht kompliziert ist, dann benötigt es aber wenigstens viel Zeit.

Der reine Kreativitätsvorgang dauert gar nicht lange, was man dann aus den Ideen macht, kann natürlich sehr lange dauern. Aber das hat dann ja nichts mehr mit der Kreativität zu tun, sondern mit der Umsetzung.

### ***5.1.6 Man braucht eine spezielle Ausbildung***

Oh ja, und das ist dann mindestens so schwierig wie ein Ingenieurs- oder Medizinstudium. Nach der Prüfung vor dem Obersten Kreativitätskomitee ist man dann Diplom-Kreativeur oder so. Das heißt, heute würde man das dann »Master« nennen.

Natürlich braucht man dazu keine spezielle Ausbildung, es ist ein natürlicher Prozess unseres menschlichen Gehirns. Man kann diesen Prozess mit ein paar Techniken verbessern, aber auch hier zählt, je einfacher desto besser.

### ***5.1.7 Kreative Menschen wirken häufig wie von einem anderen Planeten***

Das hängt damit zusammen, dass wir häufig Künstler und Kreativität in einen Topf werfen. Und ich muss zugeben, dass manche Künstler tatsächlich wirken, also ob sie von einem anderen Planeten kämen :-)

Natürlich sind Künstler kreativ, aber nicht jeder, der kreativ ist, ist ein Künstler. Außerdem gibt es auch viele Künstler, die ganz »normal« sind. Also keine Angst, Sie müssen sich nicht merkwürdig kleiden, reden oder verhalten, bleiben Sie einfach, wie Sie sind!

### **5.1.8      *Kreativität ist nur wenigen Menschen vorbehalten***

Da sind wir wieder bei der Frage, ob Kreativität angeboren ist oder nicht. Ja, sie ist angeboren, aber eben uns allen. Der eine nutzt sie mehr und wird wie im Sport Weltmeister, und der andere nutzt sie weniger bis gar nicht und wird zu einer Couchpotato :-)

Sie haben also die Wahl. Ich verspreche Ihnen, Kreativität tut auch nicht so weh wie beim Sport, und Muskelkater hatte ich davon auch noch nicht.

### **5.1.9      *Kreativität ist Zufall***

Da man Zufall nicht planen kann, ist man fein raus. Es geht um den berühmten Geistesblitz, der hier gemeint ist. Wie aus dem nichts kommt er in das Bewusstsein und präsentiert sich wie ein Wunder.

Ich würde das wie beim Sport mit einem Weltrekord vergleichen, doch der kommt auch nicht zufällig und ohne Training. Wenn ein Geist es nicht gewohnt ist, Ideen zu produzieren, dann wird auch selten ein Geistesblitz dabei sein, und wenn, dann wird man ihn im Zweifel nicht mal erkennen.

Zum Glück ist das Training bei der Kreativität nicht so anstrengend wie beim Sport, aber es kommt auch hier auf die Kontinuität an. Wer es gewohnt ist, dauernd Ideen zu produzieren, wird dies nicht als schwer empfinden und schon gar nicht als Zufall.

### **5.1.10     *Kreativität ist realitätsfremd***

Bei dem Prozess der Kreativität ist zunächst das Spinnen erlaubt, selbst die unmöglichsten Ideen sind hier

erwünscht. Wenn man bei diesem Stadium die Ergebnisse beurteilen würde, käme man tatsächlich bei einigen Ideen auf eine gewisse Realitätsfremdheit. Doch der Prozess ist bei diesem Punkt ja noch nicht abgeschlossen. Die Überprüfung auf Machbarkeit kommt in einem nächsten Schritt.

Das wäre so, als ob man in dem Rohbau eines Hauses sagen würde, das es hier aber nicht wirklich wohnlich und gemütlich ist :-)

### **5.1.11 *Ich muss nicht kreativ sein***

Ich möchte nicht bestreiten, dass es tatsächlich Lebensbereiche gibt, in denen man nicht (unbedingt) kreativ sein muss. Aber das trifft auf keinen Fall für alle Lebensbereiche eines Menschen zu.

Diesen letzten Punkt habe ich im nächsten Kapitel aufgegriffen und gehe mit Ihnen durch den Alltag und zeige Ihnen, wie Sie mit kreativen Ideen Ihr Leben verbessern und mehr genießen können.

## **5.2 Kreativ durch den Alltag**

Nachdem wir nun die häufigsten Vorurteile geklärt haben, möchte ich Sie dazu anregen, mehr Kreativität, also mehr Ideenvielfalt in Ihren Alltag zu integrieren. Gleichzeitig trainieren wir damit auch den Kreativitätsmuskel. Natürlich ist das kein richtiger Muskel, sondern eher eine Funktionsweise unseres Gehirns, aber auch die müssen wir trainieren.

Können Sie noch Kopfrechnen? Ganz ehrlich, ich nicht mehr wirklich gut. Ich trainiere es nicht häufig genug, und so rostet diese Fähigkeit eben ein. So müssen wir jetzt die Kreativität, oder nennen wir es lieber Ideenvielfalt, erst wieder trainieren. Wir müssen sie nicht erlernen, denn sie

war immer da. Kreativität ist eine angeborene Funktionsweise unseres Gehirns und hat wesentlich zum Überleben unserer Spezies beigetragen. In diesem Fall spricht man auch gern von der Anpassungsfähigkeit. Aber das ist nur ein anderes Wort für kreative Problemlösung.

Lassen Sie uns nun ganz instinktiv an die Ideenfindung herangehen. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass Sie sich in der richtigen geistigen Verfassung befinden, denn ein bisschen sollten wir uns ja schon auf das konzentrieren, was wir machen. Aber das ist ein ausführliches Thema im Konzept der NUSS, nämlich das N, aber dazu später mehr. Jetzt sollte es zunächst reichen, wenn uns bewusst wird, dass es geistige Zustände gibt, die Kreativität fördern, und manche, die sie verhindern.

Wenn Sie vor dem Fernseher sitzen, dann sind Sie abgelenkt und nicht wirklich in der Lage, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Alles, was Sie nun tun, ist nur halbherzig und führt nur selten zu guten Ergebnissen. Es ist also wichtig, dass wir uns voll und ganz auf diese Tätigkeit konzentrieren. Gerade am Anfang ist das Ausschalten von Störquellen enorm wichtig. Später, wenn Ihr Kreativitätsmuskel trainiert ist, können Sie auch mit Ablenkungen kreativ sein. Einfacher ist es aber auch dann ohne Störungen.

Setzen Sie sich also ruhig hin und atmen ein paarmal tief ein und aus! Wenn Sie möchten, schließen Sie dabei die Augen. Sie können auch gern stehen, herumlaufen oder sogar spazieren gehen. Viele Ideen kommen mir auch in der Badewanne oder in meiner Hängematte. Wie und wo auch immer, nehmen Sie sich eine einfache Fragestellung oder ein kleines Problem vor und suchen elf Lösungsideen.

»Warum elf?«, werden Sie sich fragen. Ganz einfach, unter fünf kann jeder, ab fünf wird es schon schwierig, ab zehn

sind Sie wirklich Profi. Wie heißt es im Sport so schön:  
»Wer Erfolg haben will, muss eine extra Meile gehen.«

< 5 Ideen = Anfänger  
5 bis 7 Ideen = Fortgeschrittener  
7 bis 10 Ideen = Profi  
≥ 11 Ideen = Meister

Die meisten Menschen finden drei bis vier Ideen und hören dann auf, weil es nun anstrengend wird, weitere Ideen zu finden. Doch so wird die Kreativität nicht trainiert, denn sie wird ja nicht wirklich gefordert. Aber Sie wollen ja mehr, sonst hätten Sie sich das Buch ja nicht gekauft. Deswegen gehen Sie auch die extra Meile und werden ab heute immer elf Ideen suchen und keine weniger :-)

Lassen Sie uns nun mit einfachen Übungen anfangen, und Sie suchen dann jeweils elf Ideen.

### **1. Elf Lieblings-Speisen**

Was waren oder sind Ihre Lieblingsgerichte? Was essen Sie besonders gern? Da werden Ihnen ja wohl elf Dinge einfallen. Selbst wenn Sie nur Schnitzel mit Pommes essen, könnten es elf Varianten sein, so wie **Jägerschnitzel**, **Pfefferschnitzel**, **Gorgonzolaschnitzel**, **Zigeunerschnitzel** (ist das noch politisch korrekt?), **Wienerschnitzel**, **Hawaiischnitzel** (mit Ananas und Käse überbacken), **Griechisches Schnitzel** (mit Oliven und Schafskäse), **Italienisches Schnitzel** (mit Tomaten und Mozzarella), **Hessisches Schnitzel** (mit grüner Soße), **Rieslingschnitzel** (mit Rieslingsoße, Zwiebeln, Pilzen und Trauben) oder **Holzfällerschnitzel** (mit Zwiebeln und Spiegelei)...

Sie sehen, es geht auch, wenn man nur Schnitzel essen würde. So, jetzt sind Sie dran!

## **2. Elf Lieblings-Getränke**

Falls Sie nur Wasser trinken, könnten Sie auch hier wieder elf Varianten aufzählen, also keine Ausreden mehr :-)

## **3. Elf Lieblings-Filme**

Mit der Harry Potter-Reihe wären Sie ja schon fast fertig :-)

Aber ich bin mir sicher, Ihnen fallen noch weitere Filme ein, die Sie mögen.

## **4. Elf Lieblings-Lieder**

Ob der Titel richtig ist oder nicht, spielt hier keine Rolle, Hauptsache Sie wissen, welches Lied gemeint ist.

## **5. Elf Lieblings-Bücher**

Falls Sie keine Bücher lesen, dann schreiben Sie elf Bücher auf, die Sie gern lesen würden. Aber da Sie ja dieses Buch lesen, gehe ich davon aus, dass Sie auch noch andere Bücher gelesen haben.

## **6. Elf Lieblings-Ferienorte**

Hier dürfen Sie auch gern Traumziele nehmen, wo Sie gern einmal hinreisen würden aber bisher noch nie da waren.

## **7. Elf Lieblings-SchauspielerInnen**

Auch hier spielt es wieder keine Rolle, ob der Name richtig geschrieben ist oder ob Sie nur den Namen der Rolle aufschreiben, also anstatt Arnold Schwarzenegger eher Terminator schreiben würden. Hauptsache Sie wissen, wer gemeint ist.

## **8. Elf Lieblings-Städte**

Welche Städte finden Sie gut? In welche Städte würden Sie gern einmal verreisen?

## **9. Elf Lieblings-Veranstaltungen / Events**

Zu welchen Veranstaltungen gehen Sie gern oder

würden Sie gern gehen, also zum Beispiel Oktoberfest, Hamburger-Hafen-Geburtstag, Chinesisches Neujahrsfest und so weiter.

### **10. Elf Lieblings-Persönlichkeiten**

Welche bekannten Personen mögen Sie? Das können Sportler, Politiker, Moderatoren, Musiker, Künstler, Wissenschaftler, Autoren, YouTuber, Köche, Models, Unternehmer oder sonst etwas sein. Nur keine Schauspieler, denn die hatten wir schon.

### **11. Elf Lieblings-Tätigkeiten**

Was machen Sie gern? Was macht Ihnen besonders viel Spaß? Worin sind Sie so richtig gut?

Ich hoffe, Sie haben auch wirklich jeweils elf Punkte aufgelistet. Diese Übung sollte Ihnen eigentlich recht leichtgefallen sein, da es ja um Ihre Lieblingssachen ging. Aber dennoch werden Sie festgestellt haben, dass die ersten vier Ideen sehr schnell kamen und die nächsten fünf bis sieben schon weitaus länger gedauert haben. Die Idee acht bis elf waren dann schon richtig harte Arbeit. Doch das ist genau das, was ich meine, man muss es einfach trainieren. Bald werden Ihnen die elf Ideen genauso schnell kommen wie die ersten vier.

So, kommen wir zu den nächsten Übungen. Und da wir ja auch mal etwas Sinnvolles tun können, werden wir nun nach Verbesserungsmöglichkeiten im Alltag suchen. Natürlich jeweils wieder elf Ideen pro Aufgabe.

Es spielt keine Rolle, ob die Idee realistisch und umsetzbar ist oder komplett utopisch. Es geht hier um Kreativität, und die ist eben manchmal nicht oder noch nicht umsetzbar. Aber diese unrealistischen Ideen führen unseren Geist zu weiteren Ideen, und der Kreativitätsfluss wird stärker. Wenn Sie bereits hier den Realitätsfilter einsetzen, bremsen Sie den Fluss und er kommt zum Erliegen. Die