



# WIR SIND, WAS WIR DENKEN

Kreative Stärke beginnt im Kopf: Impulse, wie Sie leichter  
Ihr kreatives Unterbewusstsein anzapfen.

VON SARAH REMMEL

**K**ennen Sie das? Sie brüten tagsüber am Schreibtisch sitzend über einem Problem, kaum sind Sie aufgestanden, in Bewegung, kommen auch die Ideen in Gang. Oder, wenn Sie sich entspannt fühlen – ob nach dem Sport, bei einer Wellness-Auszeit oder einer kurzen Pause auf dem Sofa – begegnen Ihnen plötzlich tolle Einfälle. Entspannung, Bewegung und Leichtigkeit sind eine Einladung an die eigene Kreativität. Das zeigt das Erfolgsbeispiel von Walt Disney: Dem Unternehmer kam auf einer Parkbank seine Idee zum Dis-

neyland, als er seinen Kindern auf einem Karussell zusah – nicht etwa im Büro oder Meetingraum.

Im Gegensatz zu Entspannung ist Stress ein Kreativitätskiller. Das Stresshormon Cortisol schränkt unser freies Denkvermögen ein und blockiert uns. Die beste Möglichkeit, Stress zu bewältigen, ist nicht über die Psyche, sondern über den Körper. Bewegung ist sehr hilfreich, um Stress abzubauen und die Basis für kreatives Denken zu schaffen. Auch die Arbeit am Stehpult kann einem Projekt den besonderen Drive verleihen – Stand-up statt Sitzung ist hier das Motto. Warum also nicht mal eine Runde

spazieren, vielleicht gleich mit dem Klienten gemeinsam?

Halten wir also fest: Bewegung, Entspannung und Selbstfürsorge gehen Hand in Hand mit der kreativen Leistungsfähigkeit. Daher ist es sehr wichtig, im Alltag für mehr Gelassenheit, Kraft und Entspannung zu sorgen.

## Ressourcenarbeit im Coachingprozess

Sobald jemand in einem ressourcenvollen Zustand beziehungsweise im Flow ist, fließen auch die Ideen aus dem Unterbewusstsein. Das können wir bei uns selbst und bei unseren Teilneh-

merinnen und Klienten beobachten. Aus diesem Grund ist die Ressourcenarbeit so wichtig. Ein gestresster Klient hat kaum Zugang zu seinen kreativen Potenzialen, die er zur Problemlösung benötigt. Sobald er die Frage beantwortet hat, wann er sich so richtig entspannt gefühlt hat, und in dem Gefühl innerlich ein paar Sekunden „badet“, ist es wesentlich wahrscheinlicher, dass er Ideen zur Lösung seines Themas hat. Wenn in stressigen Zeiten Ideen her müssen, gibt es Wege, wie wir unseren Ideenreichtum fördern können beziehungsweise einen Zugang zu ihm finden.

### Mentaltechniken

Mentaltechniken unterstützen uns dabei, unsere Gedanken und damit unser gesamtes Wohlbefinden zu lenken. Stress beginnt vor allem in unserem Kopf. Wir denken rund 60.000 Gedanken pro Tag. Die wenigsten davon haben einen konkreten Realitätsbezug. Um anders zu denken, braucht unser Gehirn seine mentalen „Fitnessseinheiten“ zur Erhaltung von Kreativität und Leistungsfähigkeit. Jeder von uns kann präventiv durch seine innere Haltung und einfache Übungen für seine persönliche mentale Fitness und Kreativität sorgen. Das sorgt für Innovationen und führt zu innerer Balance und Zufriedenheit.

### Positive innere Haltung und Optimismus

Mit unserer Mimik und unserer Körperhaltung können wir unsere Gedanken und Emotionen direkt beeinflussen. Wenn wir eine aufrechte Haltung einnehmen und lachen, versetzt uns das unmittelbar in einen guten Zustand. Eine weitere kleine Stellschraube mit ebenso großer Wirkung ist unsere *innere* Haltung: Wie reden wir mit uns selbst und wie positiv sind wir uns selbst und unseren kreativen Fähigkeiten gegenüber gestimmt? Viele Visionäre wie Leonardo da Vinci, Thomas Edison, Albert Einstein oder Pablo Picasso hatten genau diese po-

sitive Grundeinstellung gemeinsam: Sie blieben dran an einer Sache, auch wenn etwas nicht funktioniert hat. Sie haben sich nicht mit dem zufrieden gegeben, was bereits da war, sondern sie suchten optimistisch nach neuen Möglichkeiten, etwas zu erschaffen. Frei nach Pippi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie zuvor versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“ Eine positive Grundeinstellung ist nichts, was uns von Geburt an gegeben und unveränderbar ist. Sie ist vielmehr eine bewusste Entscheidung, die wir täglich treffen können. Sehen wir Dinge und Situationen positiv und bewerten sie als Chance oder sehen wir sie negativ und somit als Grenze? Jeder kann eine positive Fehlerkultur für sich selbst entwickeln, auch wenn unsere Emotionen uns gelegentlich „dazwischenspringen“. Mit jedem Fehler können wir lernen, diesen nicht als „Niederlage“ (vgl. Embodiment – „sich niederlegen“) und Bestätigung für unser Nichtkönnen zu sehen, sondern als Lernchance und Möglichkeit, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Genau wie eine Idee Zeit braucht, bis sie reif ist, braucht eine positive Grundeinstellung ebenfalls Geduld und Training.

So soll Buddha einst gesagt haben: „Wir sind, was wir denken“. Unsere positive Grundeinstellung ist also extrem wichtig für unsere kreativen Erfolge. Sie sorgt dafür, dass wir uns bei Fehlschlägen nicht klein machen, sondern weitermachen und unsere Ziele erreichen.

### Achtsam sein, meditieren und entschleunigen

In Meditationskreisen heißt es, wenn man wenig Zeit hat, sollte man versuchen, täglich fünf bis zehn Minuten zu meditieren. Wenn man gar keine Zeit hat, dann mindestens eine Stunde täglich. In einer sich immer schneller drehenden Welt ist das eine neue Art von Zeitmanagement. Und sie rentiert sich! Die Heilkraft der Meditation ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. In den letzten Jahren gibt es auch innerhalb der Wirtschaft und Arbeitswelt ein sehr starkes Interesse



© Illustration Katharina Netolitzky

## ■ LASST UNS SPIELEN!

an den Wirkungsweisen der Meditation und ihren Einflüssen auf unsere Produktivität und Kreativität. Meditieren heißt zur Ruhe kommen, sich hinsetzen, die Augen schließen, sich bewusst auf den Atem fokussieren, aufkommende Gedanken und Emotionen betrachten – ohne sie zu bewerten – und diese dann weiterziehen

lassen. Es sind also Übungen, die auf die volle Konzentration auf den Moment zielen. Das hat entgegen mancher Vorstellung auch nichts mit Räucherkerzen oder magisch-spirituellen Kräften zu tun. Medizinische Studien haben nachgewiesen, dass wir unser Gehirn mithilfe von Meditation „umprogrammieren“ können. So können

wir uns in einen Zustand versetzen, in dem wir produktiver und kreativer sein können. Meditation hat noch weitere sehr positive Effekte, insbesondere im Hinblick auf kreatives Arbeiten:

- Sie werden einfallsreicher.
- Sie können sich besser konzentrieren.

### Übung: Motto für unbewusste Kräfte

Affirmationen – positiv formulierte Kraftsätze – unterstützen uns dabei, positiv und kreativ zu denken. Sie können sich von den folgenden Sätzen inspirieren lassen und schauen, welche Sie persönlich besonders ansprechen und Sie in Ihrem Alltag unterstützen könnten. Oder Sie entwickeln Ihr eigenes Motto. Wiederholen Sie Ihren „Kraftsatz“ im Alltag immer wieder – insbesondere in Situationen, in denen Sie mehr Optimismus gut gebrauchen können, zum Beispiel, wenn Sie ein Meeting besuchen oder vor einem wichtigen Gespräch. Das Schöne ist, Sie können den „Kraftsatz“ nicht denken, während Sie gleichzeitig etwas Negatives denken. Es gibt eine Art „Verdrängungswettbewerb“ der Gedanken. Der positive bekommt Vorfahrt – auch langfristig!

- Ich bin kreativ und mutig.
- Ich habe Mut, alles wird gut.
- Ich habe die kreative Kraft, die alles schafft.
- Ich weiß, was ich erschaffen kann.

Am besten, Sie lokalisieren gleich im Körper, wo Sie das dazugehörige angenehme Gefühl spüren können – und lassen es größer werden.

### Übung: Ding-Dong

Diese Übung kann Ihnen helfen, wiederkehrende negative Gedanken umzulenken. Hierzu schreiben Sie in eine erste Spalte negative Glaubenssätze, die Ihnen im Alltag beim kreativen Arbeiten im Weg stehen (Ding). In einer zweiten Spalte entwerfen Sie daraus jeweils positive Sätze wie „Ich schaffe das“ oder „Das wird sich alles auszahlen“ (Dong). Mit jeder Übungseinheit trainieren Sie Ihren Optimismusmuskel. Je häufiger Sie das machen, desto weniger wird in der ersten Spalte stehen.

### Übung: Kritiker auf stumm schalten

Genauso wie wir unser Telefon lautlos schalten können, um ungestört zu sein, können wir das auch mit unseren Gedanken machen. Hierzu machen Sie sich den negativen Gedanken, der Ihre Kreativität stört, bewusst. Dann schreiben Sie die ent-

sprechende positive Bestärkung auf. Zum Beispiel: „Unsere Idee ist genial und wird Erfolg bringen!“ Wiederholen Sie das so lange, bis Sie merken, dass Sie den Gedanken immer stärker verinnerlicht haben. Anfangs fühlt es sich vermutlich noch nicht wahr an, doch wenn Sie den Satz ein zehntes oder fünfzehntes Mal aufgeschrieben haben, verselbstständigt er sich immer mehr, und der innere Kritiker ist nicht mehr zu hören.

### Übung: Die Perspektive wechseln

Bei dieser Methode geht es darum, aus einer Situation herauszutreten und bewusst alleine oder in der Gruppe andere Perspektiven einzunehmen. Das kann die Sichtweise Ihres Kunden sein, diejenige eines kreativen Vorbilds oder eines Kritikers. Dieses bewusste Springen in „andere Schuhe“ hilft, ein Thema oder eine Fragestellung ganzheitlicher zu betrachten. Das kann am Anfang eines Kreativitätsprozesses sehr hilfreich sein, ebenso in sehr verfahrenen Situationen oder als Technik zwischendrin. Folgende Fragen können Sie nutzen, um eine andere Perspektive einzunehmen, und für sich individuell anpassen:

Was würde Albert Einstein, Steve Jobs, Alex Osborn, meine Oma, ein fünfjähriges Kind, Walt Disney, meine Zielgruppe ... zu dieser Fragestellung denken oder fühlen?

Falls es für Ihre Fragestellung hilfreich ist, können Sie auf die einzelnen Sinne eingehen: Was würde Person X sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken?

Wenn Sie vermehrt positive Aspekte zu einer Fragestellung gefunden haben, nehmen Sie bewusst eine konträre Position ein: Was sollten wir noch bedenken? Was könnte kritisch sein? Welche Hindernisse oder Hürden könnte es geben?

Stellen Sie sich vor, das Thema, die Fragestellung wird als Kinofilm inszeniert und Sie sitzen im Zuschauerraum. Was würden Sie als Zuschauer wahrnehmen? Während eines solchen Perspektivwechsels hat es sich bewährt, sich zu bewegen. Hierzu können Sie beispielsweise die Fragen auf Zettel schreiben, sich dann zu diesen Zetteln im Raum hinbewegen und die jeweilige Frage beantworten. Solche Fragen können Sie immer wieder einstreuen und sie bewusst in kreativen Prozessen nutzen. Es gibt zudem bewährte Kreativitätstechniken wie die *Walt-Disney-Strategie*, die *sechs Denkhüte nach de Bono* oder die *Kopfstand-Methode*.

**tanjapeters**  
ICH MACHE MENSCHEN MUTIGER!

Du bist Trainerin oder Coach, Beraterin oder Expertin und hast bereits seit längerem den Wunsch, mehr Vorträge zu halten oder sogar die ganz großen Bühnen zu erobern?

Aber Du bist noch unsicher, ob und wie Du Vorträge optimal für Dich und Dein Business nutzen kannst? Und Du fragst Dich, ob in diesem vollen Markt überhaupt noch Platz für DICH und DEINE Message ist?

Ich sage JA! Die Welt braucht Deine Geschichte und DICH! Und ich kann Dir zeigen, wie Du die Bühne optimal für Dich, Dein Business und Deine Message nutzen kannst.

*Bist Du bereit?*

- Sie können einfühlsamer kommunizieren, was die Team-Kreativität stärkt.
- Sie lernen das Gedankenkarussell zu stoppen.
- Sie verbessern Ihre Intuition.
- Sie empfinden mehr (grundlose) Freude (Glückshormone).
- Sie reduzieren Angstgefühle, Sie fühlen sich entspannter.
- Sie stärken Ihr Immunsystem.
- Sie steigern Ihre Empathie, was die Team-Kreativität stärkt.
- Sie können ein positives Verbundenheitsgefühl mit der Welt erleben (Bindungshormon Oxytocin) – und natürlich mit Ihrem Kreativteam.

Allein diese Aufzählung zeigt, wie wertvoll Meditieren für Kreativprozesse ist und dass es viele weitere positive „Begleiterscheinungen“ mit sich bringt.

Es zeigt sich somit, dass in der Ruhe die kreative Kraft wohnt – viel Freude beim Entschleunigen im Alltag und Entdecken Ihrer kreativen Kräfte! ■



Sarah Rimmel  
Emotionscoach, Trainerin,  
Speakerin für Kreativität.  
[www.sarah-remmel.de](http://www.sarah-remmel.de)