

Georg Adlmaier-Herbst  
Maja Storch  
Giovanna Eilers

# Raus aus dem Gedankenknast

Warum Kreativität der Schlüssel  
für mehr Freiheit im Kopf ist

ZRM<sup>®</sup>  


 hogrefe

# Raus aus dem Gedankenknast

# **Raus aus dem Gedankenknast**

Georg Adlmaier-Herbst, Maja Storch, Giovanna Eilers

**Georg Adlmaier-Herbst**

**Maja Storch**

**Giovanna Eilers**

# **Raus aus dem Gedankenknast**

Warum Kreativität der Schlüssel  
für mehr Freiheit im Kopf ist



**Prof. Dr. Georg Adlmaier-Herbst**  
Rua Dr. Pita 58  
9000-160 Funchal  
Madeira (Portugal)  
E-Mail: [georg@adlmaier-herbst.de](mailto:georg@adlmaier-herbst.de)

**Dr. Giovanna Eilers**  
Hähnelstraße 14  
12159 Berlin  
Deutschland  
E-Mail: [info@giovanna-eilers.de](mailto:info@giovanna-eilers.de)

**Dr. Maja Storch**  
Institut für Selbstmanagement und Motivation  
Zürich ISMZ  
Scheuchzerstrasse 21  
8006 Zürich  
Schweiz  
E-Mail: [maja.storch@ismz.ch](mailto:maja.storch@ismz.ch)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, [info@hogrefe.de](mailto:info@hogrefe.de)

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Redaktionelle Bearbeitung: Maria Schorpp, Konstanz  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Getty Images/Magnetic-Mcc  
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern  
Illustrationen (Innenteil, S. 51, 54, 55, 57, 58, 60, 62, 64, 153): Claude Borer, Riehen  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic  
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2026

© 2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96384-6)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76384-2)

ISBN 978-3-456-86384-9

<https://doi.org/10.1024/86384-000>

## **Nutzungsbedingungen**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
Was ist der Gedankenknast? .....	9
Der Schlüssel in die Freiheit heißt Kreativität .....	10
Kreativität in schwierigen Momenten .....	10
„Ich? Kreativ?“ – Aber sicher! .....	11
Was dieses Buch für Sie tun kann – und was Sie darin erwartet . . . .	11
Wie es jetzt weitergeht .....	12
<b>1 Was Kreativität wirklich ist – und warum sie jeder kann</b> . . . .	<b>13</b>
Die Kreativitätsformel: Neu + Nützlich = Kreativ .....	13
Jeder Mensch kann kreativ sein .....	15
<b>2 Denkstile: Wie unser Gehirn kreativ arbeitet</b> .....	<b>21</b>
Verstand und Unbewusstes .....	21
Konvergentes und divergentes Denken .....	23
Mechanismen der Ideenfindung .....	33
<b>3 Der kreative Prozess in der Praxis</b> .....	<b>43</b>
Die sechs Phasen im Überblick .....	43
Wie der kreative Prozess wirklich abläuft .....	61
<b>4 Mythen über Kreativität – und wie wir uns davon befreien</b> . .	<b>69</b>
Der Mythos-Komplex: Wie falsche Überzeugungen zusammenwirken .....	69

<b>5</b>	<b>Kreativität und die vier Funktionssysteme des Gehirns . . . .</b>	<b>79</b>
	Kreativität und das Gehirn . . . . .	79
	Kreativität entsteht aus der Zusammenarbeit der vier Funktionssysteme im Gehirn . . . . .	80
	Wie die Funktionssysteme den Kreativprozess unterstützen . . . . .	103
	Warum Stimmungen für den Kreativprozess entscheidend sind . . . .	112
<b>6</b>	<b>Einfallsreichtum und Spontaneität . . . . .</b>	<b>129</b>
	Überraschende Situationen . . . . .	131
	Planbare Situationen . . . . .	132
	Und jetzt noch: Himmel, hilf! Kreativität und Spiritualität . . . . .	158
<b>7</b>	<b>Neues aus der Forschung: Wie neuronale Netzwerke im Gehirn zusammenarbeiten . . . . .</b>	<b>165</b>
	Netzwerkwissenschaften untersuchen Zusammenspiele von Systemen . . . . .	165
	Kreativität als Teamwork im Gehirn . . . . .	166
	Die drei Netzwerke der Ideen . . . . .	166
	Das Zusammenspiel der Netzwerke . . . . .	171
	Kreativität trainieren: Übungen für neuronale Flexibilität . . . . .	173
	<b>Glossar . . . . .</b>	<b>177</b>
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>181</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis . . . . .</b>	<b>183</b>
	<b>Die Autor:innen . . . . .</b>	<b>184</b>

*„Etwas Unmögliches kann man nicht glauben“, sagte Alice.  
Daraufhin erwiderte die Weiße Königin: „Man muss es trainieren.  
Als ich in deinem Alter war, habe ich es manchmal geschafft, noch vor  
dem Frühstück sechs unmögliche Dinge zu glauben.“*

In Anlehnung an Lewis Carroll, 1871

# Einleitung

Kennen Sie das? Sie denken – und denken – und denken. Und trotzdem kommen Sie keinen Schritt weiter. Das Problem lässt sich einfach nicht lösen. Obwohl Sie es von allen Seiten beleuchten, kommt Ihnen keine zündende Idee. Vielleicht geht es um ein Projekt im Job, das einfach nicht in Gang kommt. Oder eine Entscheidung, die längst fällig ist und die Sie innerlich ständig hin und her wälzen. Oder um einen Konflikt in Ihrer Beziehung, der sich endlos im Kreis dreht.

Derart bleiben wir oft in gewohnten Denkmustern stecken: Unsere Gedanken kreisen. Wir suchen verzweifelt nach einer neuen Idee, aber landen immer wieder bei denselben altbewährten Ratschlägen, Gedanken und Methoden, die aber nicht greifen. Wie gern hätten wir jetzt den erlösenden Geistesblitz, der uns aus der Patsche hilft.

Das Perfide: Je härter wir denken, desto tiefer stecken wir fest. Wir kauen dieselben Gedanken durch. Wieder und wieder.

Willkommen im Gedankenknast.

## Was ist der Gedankenknast?

Der Gedankenknast ist kein Gefängnis aus Mauern und Gittern, sondern ein innerer Zustand. Wir grübeln, drehen uns im Kreis und stoßen immer wieder auf dieselben nutzlosen Ideen. Und genau das macht diesen Zustand so zermürbend: Es mangelt uns nicht an Anstrengung, sondern an neuen Ideen. Wir spüren zwar irgendwie, dass es einen Schlüssel geben muss, doch wir wissen nicht, wo wir suchen sollen. Je mehr wir Klarheit erzwingen wollen, desto enger wird es im Kopf. Der Gedankenknast entsteht also meist nicht durch äußere Umstände, sondern durch die Enge in unserem Denken.

Manchmal sind es die eigenen Nervenzellen, die die stabilsten Gitter bauen.

## Der Schlüssel in die Freiheit heißt Kreativität

Wir haben eine gute Nachricht für Sie: Es gibt einen Schlüssel – und dieser Schlüssel heißt Kreativität. Kreatives Denken bedeutet, zu einer neuen und nützlichen Idee zu gelangen, indem wir uns vom Altbekannten lösen, eingefahrene Bahnen verlassen und die Welt neu betrachten. Genau hierum geht es in diesem Buch: Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie die Tür zum Gedankenknast durch Kreativität öffnen und hinaustreten in eine Welt mit frischen Gedanken, mit denen Sie endlich Ihr Problem lösen können. So wie Gabriele, 32, Lehrerin: Sie könnte den Lehrplan stur abarbeiten. Stattdessen fragt sie sich: *Wie mache ich aus dieser Schulstunde ein Erlebnis?* Sie hat auch gleich eine Idee: Sie schiebt die Tische zur Seite und lässt ihre Schülerinnen und Schüler eine Szene aus dem Buch nachspielen, danach lässt Musik ein Gedicht lebendig werden. Das ist gelebte Kreativität.

Vielleicht haben Sie selbst im Job schon mal etwas Neues erfunden, um Ihre Arbeit besser, schneller und einfacher zu erledigen. Auch dies war kreativ. Sie sehen: Kreativität muss nicht bedeuten, weltverändernde Gedanken zu haben oder das Rad völlig neu zu erfinden. Es reicht schon aus, altbekannte Dinge neu zu betrachten.

## Kreativität in schwierigen Momenten

Selbst schwierige Probleme lassen sich durch Kreativität lösen. Ein Kollege fällt kurzfristig aus, und Sie sollen auf unbestimmte Zeit das gesamte Team übernehmen. Statt in Panik zu verfallen, sammeln Sie mit den Mitgliedern Ihres Team Ideen, wie Sie die Situation meistern können, und entwickeln gemeinsam eine überraschend einfache Lösung. Eine Pflegekraft merkt, dass eine Bewohnerin sich immer wieder weigert zu essen. Statt sie zu drängen, stellt sie die Lieblingsmusik der Bewohnerin aus ihrer Jugendzeit an. Und plötzlich schlägt die Stimmung um – die Bewohnerin greift beseelt zu Messer und Gabel.

## „Ich? Kreativ?“ – Aber sicher!

Vielleicht denken Sie jetzt: *Oh, ich bin aber eher nicht der kreative Typ.* Das ist einer der verbreitetsten und hartnäckigsten Fehlannahmen. Sie beruht auf der Annahme, Kreativität sei eine exklusive Gabe für einige ausgewählte Menschen wie Künstler, Designer oder Genies – Mozart, Rembrandt und Lagerfeld eben. Falsch gedacht: Wir alle tragen das Potenzial für Kreativität in uns. Wir haben leider nur oft verlernt, dieses Potenzial im Alltag zu nutzen. Schauen Sie doch einfach mal Kindern beim Spielen zu. Sie basteln, kombinieren, probieren aus, lachen über Fehler und – machen weiter. Diese Leichtigkeit steckt auch in uns. Wir müssen sie nur wieder entdecken. Wie Ihnen dies gelingen kann, darauf kommen wir im Lauf des Buches ausführlich zurück.

## Was dieses Buch für Sie tun kann – und was Sie darin erwartet

Dieses Buch ist für alle gedacht, die sich manchmal blockiert fühlen – im Denken, im Fühlen, im Handeln. Für Menschen, die spüren: *Da müsste doch mehr gehen – aber wie?* Ob Sie berufstätig sind, studieren, erziehen, führen oder sich gerade neu orientieren: Wenn Sie sich mehr Leichtigkeit, frische Ideen und geistige Freiheit wünschen, sind Sie hier genau richtig. Sie brauchen nur etwas Neugier und Lust, das eigene Denken neu zu entdecken.

Was habe ich konkret davon? Hier erfahren Sie, wie kreative Prozesse wirklich funktionieren, nämlich nicht als mystisches Ereignis oder spontane Eingebung, sondern als strukturierter psychologischer und neurobiologischer Vorgang. Sie lernen wissenschaftlich fundierte Modelle kennen, erkennen typische Denkfallen und erhalten konkrete Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Kreativität gezielt fördern können. Und das gerade dann, wenn die Muse fern ist und der Termindruck hoch.

Kurzum: Was Sie erwartet, ist eine verständliche, alltagsnahe und gleichzeitig fundierte Reise durch die Welt der Kreativität.

- **Was Kreativität ist – und was sie nicht ist:** Wir räumen mit gängigen Mythen auf und zeigen, warum jeder und jede kreativ denken kann.

- **Wie kreative Ideen entstehen:** Sie lernen die sechs Phasen des Kreativprozesses kennen – von der Vorbereitung bis zur Umsetzung – und erfahren, wie Sie Ihre Denkweise darauf abstimmen können.
- **Wie Sie Denkblockaden überwinden:** Sie entdecken, warum wir manchmal im Gedankenknast festhängen – und wie Sie sich mit kreativen Impulsen daraus befreien.
- **Welche Rolle Emotionen spielen:** Sie erfahren, warum Gefühle keine Störung, sondern ein Wegweiser im kreativen Prozess sind.
- **Welche Werkzeuge wirklich helfen:** Wir machen Sie vertraut mit Übungen, Reflexionsfragen und Sofort-Tools, die Sie direkt im Alltag anwenden können – egal, ob im Beruf, Studium oder beim privaten Umbruch.
- **Wie Sie ins Handeln kommen:** Gute Ideen sind nur der Anfang – Sie lernen, wie aus Ideen auch Taten werden.

## Wie es jetzt weitergeht

Sie wissen nun, was wir unter dem Gedankenknast verstehen und warum Kreativität der Schlüssel sein kann, um sich daraus zu befreien. Doch bevor wir uns gemeinsam anschauen, wie dieser Schlüssel die Tür zur gedanklichen Freiheit öffnet, lohnt sich ein genauerer Blick, um Kreativität erst einmal zu verstehen. Was genau ist Kreativität eigentlich? Wie entsteht sie, und warum fällt sie uns manchmal so schwer?

# 1 Was Kreativität wirklich ist – und warum sie jeder kann

## Die Kreativitätsformel: Neu + Nützlich = Kreativ

Lassen Sie uns mit der grundlegendsten Frage beginnen: Was ist Kreativität? Die Antwort ist in Wissenschaft und Praxis überraschend einheitlich. Kreativität ist der Prozess, neue und nützliche Ideen zu entwickeln. Die renommierte Harvard-Professorin Teresa Amabile beschreibt Kreativität als „die Produktion neuartiger und nützlicher Ideen“ (Amabile, 1996). Der Publizist Wolf Lotter bringt es auf den Punkt: „Kreativität ist ... die Fähigkeit, sich einem Problem, das in dieser Art und Weise noch nie vorgekommen ist, zu nähern und dieses Problem so zu lösen, wie es noch nie zuvor gelöst wurde.“ (Lotter, 2009, S. 75).

Kreativität bedeutet also weit mehr als das bloße Malen eines Bildes oder das Komponieren eines Liedes. Sie ist die allgemeine Fähigkeit, alltägliche Herausforderungen mit frischem Blick anzugehen und originelle und praktische Lösungen zu finden – im Beruf, in Beziehungen, in der Familie und bei persönlichen Entscheidungen.

## Die zwei Bausteine kreativer Ideen

Die beiden Kerneigenschaften kreativer Ideen sind also, neu und nützlich zu sein.

**Neu** ist etwas, das es in dieser Form noch nie gegeben hat. Meist entsteht das Neue durch überraschende Verbindungen von Bekanntem, so wie ein einfacher Schuhkarton plötzlich zum Raumschiff für ein Kind wird. In Kapitel 2 greifen wir dieses Prinzip ausführlich auf. Um dort anzukommen, müssen wir Vertrautes hinterfragen und den Mut haben, ungewöhnliche oder sogar auf den ersten Blick absurde Gedanken zuzulassen. Genau solche schrägen Ideen bilden häufig das Herz kreativer Prozesse.

**Nützlich** bedeutet, dass die Idee einen echten Mehrwert bietet, indem sie ein Problem löst oder das Leben erleichtert. Nützlich ist ein Haar-

gummi am Wasserhahn. Wenn dieser zu locker ist, kann man ihn damit besser greifen und drehen.

Diese Kombination aus Neuem und Nützlichem zeigt, dass Kreativität nicht nur aus plötzlichen Geistesblitzen entsteht, sondern in einen Prozess eingebettet ist, den alle lernen und trainieren können. Wie im Gym. Je mehr wir diesen Prozess üben, desto leichter fällt es uns, kreative Lösungen im Alltag zu entwickeln, sei es im Job, zu Hause oder in schwierigen Lebensphasen. Und das ist nicht neu.

## Überleben durch kreative Lösungen

Kreativität ist keineswegs eine Erfindung der Neuzeit. Kreativität war schon immer unsere wichtigste Überlebensstrategie. Schon seit Urzeiten hat uns Kreativität das Überleben gesichert und unser Leben besser, einfacher und schöner gemacht. Unsere Vorfahren mussten kreative Lösungen finden, um Tiere zu jagen, die viel schneller sind als sie selbst, sich gegen hungrige Raubtiere zu schützen und stabile Behausungen zu bauen, die jedem Wetter trotzen. Die Entdeckung des Feuers, die Erfindung der Brille oder des Fließbands sind weitere beeindruckende Beispiele.

Diese Fähigkeit, neue Anforderungen zu lösen, steckt immer noch in uns. Alles um Sie herum ist gestaltet: der Stuhl, auf dem Sie sitzen, das Buch, das Sie lesen, oder der Tee, den Sie trinken. Hinter all diesen Dingen steckt kreative Arbeit. Menschen schreiben, erfinden, designen, zeichnen, entwerfen, formen oder gestalten. Und Sie? Ihnen fehlt Stauraum, also verwandeln Sie alte Kisten in Regale oder nutzen den Platz unter Ihrem Bett. Ihr Hund hat kein Spielzeug? Eine alte Socke mit einer leeren Plastikflasche drin knistert, hüpfert und – begeistert. Diese kleinen Lösungen zeigen, wie kreativ wir oft sind.

Schon Kinder wollen den ganzen Tag über Lösungen für ihre kleinen Herausforderungen finden. Wie öffne ich die Schublade des Schrankes? Kinder experimentieren, stapeln Kisten und nutzen den Kochlöffel, um die Schokolade vom Tisch herunterzuholen. Kinder sind Meister darin, mit Alltagsdingen neue Welten zu erschaffen. Die Beispiele zeigen auch, wie Kreativität Spaß machen kann. Albert Einstein hat es mit einem Augenzwinkern formuliert: „Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat.“ Zumindest wird der Satz Albert Einstein zugeschrieben.

## Alltägliche Kreativität erkennen

Sie erkennen: Kreativität ist keine seltene Ausnahme, sondern eine alltägliche Fähigkeit. Wir alle nutzen sie, häufig, ohne es bewusst wahrzunehmen. Kreativität steckt in viel mehr Lebensbereichen, als wir zunächst vermuten. Sie ist kein exklusives Talent, sondern eine Fähigkeit, die wir ständig, oft ganz nebenbei, einsetzen.

Aber gibt es wirklich keine festen Persönlichkeitsmerkmale, die kreative Menschen auszeichnet? Nein!

## Jeder Mensch kann kreativ sein

Aktuelle Forschung zeigt eindeutig: Kreativität ist nicht an eine stabile Persönlichkeit oder an bestimmte kreativitätsfördernde Zustände gebunden. Aber hängt Kreativität nicht mit Intelligenz zusammen? Studien zeigen, dass Intelligenz allein nicht ausreicht, um kreativ zu sein. Klar, ein gewisses Maß an Intelligenz ist nötig, etwa ein IQ von mindestens 70, aber ab einem IQ von 120 wird der Zusammenhang zwischen Intelligenz und Kreativität schwächer (Funke, 2000). Mit anderen Worten: Kreative Ideen entstehen nicht durch Logik, sondern durch die Fähigkeit, bekannte Dinge neu zu kombinieren und ungewöhnliche Ansätze zu finden. Ein sehr hoher IQ bringt Ihnen nicht automatisch kreativere Ideen.

## Offenheit und Neugier: Die wahren Treiber der Kreativität

Die kreativitätsfördernden Zustände, die in Studien am häufigsten mit Kreativität in Verbindung gebracht werden, sind Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen. Offenheit bedeutet, dass Sie bereit sind, neue Ideen zuzulassen, auch wenn sie auf den ersten Blick vielleicht verrückt oder ungewöhnlich erscheinen. Diese Eigenschaft hilft Ihnen, neue Verbindungen zwischen scheinbar unzusammenhängenden Informationen zu erkennen, Assoziationen genannt, und Probleme auf neue Weise anzugehen. In Kapitel 2 erfahren Sie mehr über dieses Prinzip.

## Neugier: Wissen wollen als Antrieb für Kreativität

Neugier ist wie ein innerer Entdeckergeist, der uns magisch zu dem zieht, was wir noch nicht kennen. Kurz: Ohne Neugier gäbe es keine Kreativität. Denn wer Neues denken will, muss das Neue überhaupt erst sehen wollen.

Neugier beginnt mit einem einfachen Gefühl: *Da ist etwas, das ich nicht kenne – und das will ich herausfinden.* Es ist diese kleine innere Spannung zwischen Wissen und Nichtwissen, die uns antreibt, Fragen zu stellen, Dinge auszuprobieren und über den Tellerrand hinauszuschauen. Gerade in einer Welt voller Routinen ist Neugier ein wertvoller Kompass, der uns auf ungewohnte Wege führt. Carl Naughton, einer der profiliertesten Forscher zum Thema Neugier, nennt sie treffend „die Quelle aller Veränderung“. Für ihn ist Neugier die Kraft, die unsere Welt größer, bunter und verständlicher macht, unabhängig davon, ob wir nach Antworten in der Wissenschaft suchen oder kreative Lösungen im Alltag brauchen (Naughton, 2024).

Das Ermutigende ist, dass wir Neugier lernen können, indem wir gezielt Ungewohntes aufsuchen, Fragen stellen und dem Unbekannten Raum geben.

Ein Grund, warum sich Menschen dennoch nicht für kreativ halten, ist, dass sie hiermit Genies wie Einstein, Picasso oder Michelangelo verbinden. Große, spektakuläre Erfindungen und Schöpfungen. Doch Kreativität kann klein sein. Leise.

## Die vier Stufen kreativen Denkens

Die beiden Psychologen James C. Kaufman und Ronald A. Beghetto (2009) haben ein Modell entwickelt, das hilft, die Vielfalt von kreativen Ideen zu verstehen. Sie unterscheiden vier Stufen der Kreativität: vom ersten Geistesblitz bis zur genialen Leistung. Das „C“ steht übrigens für das englische Wort „Creativity“.

## Mini-C: Unsichtbare Kreativität

Es ist die Kreativität, die niemand sieht außer Ihnen selbst. Wenn Sie beim Stricken eine neue Technik ausprobieren. Wenn Sie ein Lied umtexten – nicht für ein Publikum, sondern für sich allein. Oder wenn Steffi in der Grundschule ihr erstes Bild malt und es stolz mit nach Hause bringt, was für andere vielleicht belanglos sein mag, für Steffi aber ein riesiger Schritt bedeutet.

Diese Form der Kreativität braucht keine Bühne, keinen Applaus. Mini-C ist leise. Sie braucht nur die Bereitschaft, etwas anders zu machen als sonst. Sie begegnet uns viel öfter, als wir denken. Vielleicht haben Sie heute gekocht, geplant, organisiert. Wie hätten Sie diese Routine ein kleines bisschen anders gestalten können? Genau da beginnt Mini-C: im spielerischen Abweichen vom Gewohnten. Aus einem Mini-Impuls entsteht etwas Neues.

## Little-C: Alltägliche Kreativität

Unter Little-C fallen die kleinen kreativen Entscheidungen, die wir treffen, oft ohne es bewusst zu merken – wenn wir eine neue Route zur Arbeit ausprobieren, ein ungewohntes Gericht kochen oder eine persönliche Lösung für ein Problem finden, das uns schon länger beschäftigt.

Diese Form der Kreativität ist weit verbreitet. Sie steckt in fast jedem Menschen und der Fähigkeit, im Alltag neu zu denken und anders zu handeln. Little-C ist überall dort, wo Menschen etwas ein klein wenig verändern, pragmatisch, spielerisch und persönlich.

Was ist der Unterschied zu Mini-C? Little-C ist ein kleiner Schritt weiter. Hier wird Kreativität sichtbar – im Alltag, im Tun, im Umgang mit Herausforderungen. Sie richtet sich nicht nur an uns selbst, sondern wirkt im nahen Umfeld: als origineller Vorschlag in der Teamsitzung, kreativer Weg durch den Stau, oder Lösung, die Familie oder Kollegen überrascht.

## Pro-C: Professionelle Kreativität

Pro-C ist der berufliche Einsatz von Kreativität. Erinnern Sie sich an Lehrerin Gabriele, die einen neuen erlebnisreichen Lernansatz entwickelt, der ihre Schülerinnen und Schüler begeistert. Pro-C braucht Fachwissen. Es ist die Kreativität jener, die innerhalb ihres Metiers etwas bewegen wollen. Stehen Sie im Beruf vor einer Herausforderung? Fragen Sie sich: *Wie würde jemand denken, der nicht an die bisherigen Regeln gebunden ist?* Die besten Ideen kommen oft, wenn wir bewusst aus der Routine ausbrechen. Mehr über solche Abweichungen in Kapitel 2.

## Big-C: Weltverändernde Kreativität

Big-C ist selten, groß und überdauernd. Es ist die Kreativität, die unsere Welt formt. Denken Sie an Einstein, an Marie Curie oder Steve Jobs. Ihre Ideen haben Horizonte verschoben. Big-C ist das Ergebnis von jahrelanger Arbeit, Neugier, Scheitern und Weitermachen.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Was hat Big-C mit mir zu tun? Auch wenn Big-C weit weg scheint, können Sie sich fragen: *Was wäre mein Beitrag, wenn ich meine Branche, mein Thema, mein Umfeld grundlegend neu denken dürfte?* Es muss nicht gleich eine Revolution sein. Aber es könnte der Anfang einer großen Idee sein.

## Wie es jetzt weitergeht

Wir haben gesehen, dass sich Kreativität in vielen Formen zeigt, angefangen beim stillen Aha-Moment bis hin zum großen Durchbruch. Ob Mini-C oder Big-C – am Anfang jeder kreativen Leistung steht ein Gedanke. Doch wie kommen uns neue Gedanken? Welche neuen Gedanken kommen uns? Und warum verwerfen wir manche Ideen sofort, während andere hängen bleiben?

Genau hier wird deutlich: Kreativität bezieht sich nicht nur primär darauf, *was* wir denken, sondern auch *wie* wir denken, also auf die bestimmte Art und Weise zu denken. Je nachdem, wie wir an ein Problem herangehen – analytisch oder spielerisch, strukturiert oder chaotisch –, entstehen ganz unterschiedliche Wege zu neuen Lösungen. Doch was genau steuert

unser Denken? Welche inneren Muster beeinflussen, ob wir kreativ sind oder blockiert bleiben? Und welche Denkstile nutzt unser Gehirn, um auf neue Ideen zu kommen? All diesen Fragen gehen wir jetzt nach.

## 2 Denkstile: Wie unser Gehirn kreativ arbeitet

### Verstand und Unbewusstes

In unserem Gehirn wirken zwei komplett unterschiedliche Systeme zusammen, mit denen wir etwas bewerten, unsere Meinung bilden und unser Handeln planen. Da ist zum einen der Verstand: Er arbeitet langsam, gründlich und logisch. Er analysiert, plant, vergleicht und trifft überlegte Entscheidungen – wie ein Projektmanager mit Klemmbrett, der nichts dem Zufall überlässt. Und dann gibt es das Unbewusste: Es denkt schnell, intuitiv und spielerisch. Es liebt Überraschungen, verbindet scheinbar Unzusammenhängendes und liefert oft genau dann Ideen, wenn wir nicht danach suchen. Es ist wie ein fantasievoller Ideensprudler, der voller Neugier neue Wege ausprobiert. Sie entdecken im Supermarkt frische Feigen – und plötzlich haben Sie Lust, ein neues Dessert zu erfinden, das Sie so noch nie vorher gemacht haben.

Beide Denkweisen sind für unser Denken, Fühlen und Handeln wichtig. Die eine sorgt für Klarheit und Struktur, die andere für Inspiration und frische Perspektiven. Im Zusammenspiel entsteht kreative Energie. Wer versteht, wie diese beiden Systeme arbeiten, kann sie gezielt einsetzen. Deshalb schauen wir uns diese beiden „Betriebsarten“ genauer an.

### Der Verstand: Ihr innerer Qualitätsprüfer

Der Verstand steht für das bewusste, langsame, logische Denken. Er analysiert, plant, vergleicht und kontrolliert. Immer dann, wenn Sie ein Problem durchdenken, eine Entscheidung abwägen oder einen Text überarbeiten, ist dieses System am Werk. Sie kennen ihn sicher, diesen inneren Teil, der fragt: *Ist das logisch? Macht das wirklich Sinn?* Er lässt Sie Rechenfehler an der Supermarktkasse entdecken oder zweifeln, ob der charmante, aber teure Steuerberater wirklich die beste Wahl ist.

Der Verstand ist unverzichtbar, wenn es darum geht, Angebote zu vergleichen, eine Deadline realistisch zu kalkulieren oder endlich die

Steuererklärung zu machen, vielleicht genau die, die Sie seit Februar aufschieben.

Aber: Der Verstand hat seinen Preis. Er braucht Energie, Zeit und Konzentration. Und er liebt Kontrolle – manchmal so sehr, dass er neue Ideen gar nicht erst aufkommen lässt. Was nicht sofort logisch wirkt, wird aussortiert. Viele kreative Gedanken sterben daher, bevor sie überhaupt zu Ende gedacht sind.

## Das Unbewusste: Experte für das Wohlbefinden

Das andere System ist das Unbewusste, ein leiser, aber unglaublich kraftvoller Teil Ihres Denkens. Es läuft im Hintergrund ab, ohne dass Sie es bewusst steuern. Und es tickt ganz anders als der Verstand: nicht linear, sondern vernetzt, nicht logisch, sondern bildhaft, nicht nüchtern, sondern gefühlvoll.

Das Unbewusste liebt Bilder, Metaphern, Musik und Emotionen. Es stellt keine kühle Kosten-Nutzen-Rechnung auf, sondern fragt: *Fühlt sich das stimmig an?* Es denkt nicht in Listen und Tabellen, sondern in Mustern, Assoziationen und inneren Szenen.

Gibt es eine Zahl, wie wichtig das Unbewusste für unser Denken ist? Ja! Das Unbewusste ist für 98 Prozent unseres Denkens zuständig (Lakoff, 2024). Der Sozialpsychologe Timothy Wilson (2007) bringt es auf den Punkt: Unser bewusstes Denken ist wie ein kleiner Schneeball, das Unbewusste ist der riesige Eisberg darunter, der ihn trägt.

## Das Unbewusste spielt die zentrale Rolle für die Ideenfindung

Gerade in kreativen Prozessen spielt das Unbewusste die Hauptrolle. Die besten Ideen kommen oft nicht beim angestregten Nachdenken mit dem Verstand, sondern beim Loslassen – beim leichten Handwerken, Duschen oder kurz vorm Einschlafen. Dann sortiert das Unbewusste im Hintergrund alles, was wir gesehen, gehört, erlebt haben, und verbindet es auf überraschende Weise neu. In Kapitel 7 geben wir Ihnen einen Einblick, was hierbei aus Sicht der Neurowissenschaften im Gehirn abläuft.

Das Unbewusste ist unser inneres Trüffelschwein für Ideen, unsichtbar, aber zielsicher. Aha-Momente, Geistesblitze, plötzliche Eingebun-

gen – sie alle tragen seine Handschrift. Wir wissen oft nicht, wie wir auf eine Idee gekommen sind, aber sehr wohl, dass sie sich richtig gut anfühlt.

## Wie die beiden Systeme zusammenarbeiten

Die Arbeitsteilung zwischen beiden Systemen ist klar und erstaunlich effektiv. Das Unbewusste liefert schnelle Einschätzungen, spontane Einfälle und erste Impulse. Der Verstand übernimmt die Prüfung, ordnet ein, korrigiert oder bestätigt. Oft geschieht das ganz automatisch. Beide Systeme greifen ineinander, mal sichtbar, mal im Hintergrund.

## Systeme und deren konkrete Denkstile

Vielleicht haben Sie jetzt schon eine Ahnung, welche Rolle die beiden Systeme speziell im kreativen Prozess spielen. Schauen wir uns gemeinsam an, wie sich diese Denkweisen in konkreten kreativen Denkstilen zeigen – und wie wir sie gezielt nutzen können.

## Konvergentes und divergentes Denken

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Ideen langsam wachsen, während andere plötzlich wie aus dem Nichts auftauchen? Mal denken wir Schritt für Schritt und logisch, mal überrascht uns ein Geistesblitz, ganz ohne Vorwarnung. Wie kann das sein? Was passiert da in unserem Kopf?

Die Antwort liegt in der spannenden Zusammenarbeit der zwei mentalen Systeme, die auf ganz unterschiedliche Weise denken. Da ist unser bewusster Verstand auf der einen Seite, der langsam, strukturiert und planend arbeitet. Und da ist unser unbewusstes Denken auf der anderen Seite, das schnell, assoziativ und intuitiv vorgeht. Beide Systeme bringen einen eigenen Denkstil hervor. Der Verstand bevorzugt das konvergente Denken, das auf klare Lösungen hinarbeitet. Das Unbewusste dagegen ermöglicht divergentes Denken, das viele verschiedene Richtungen auf einmal zulässt.

Konvergentes Denken	$17 + 3 = 20$
Divergentes Denken	$X + X = 20$

**Abbildung 1:**

Beispiel für konvergentes und divergentes Denken

Die Unterschiede zwischen den beiden Systemen und den beiden Denkstilen lässt sich hier wie folgt auf den Punkt bringen: Verstand und Unbewusstes beschreiben, *wie* wir denken – also automatisch versus kontrolliert –, während divergentes und konvergentes Denken beschreiben, *wofür* wir denken – also Ideensuche versus Ideenauswahl.

Die Unterscheidung zwischen konvergentem und divergentem Denken stammt von J.P. Guilford (1950). Sie gilt bis heute als zentrale Theorie zur kreativen Problemlösung.

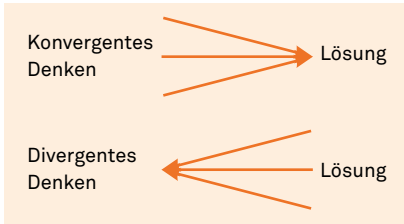
## Konvergentes Denken: Der innere Sortierer

Konvergentes Denken ist der zielgerichtete Denkstil, der systematisch zur besten Lösung führt – systematisch, zielgerichtet und lösungsorientiert. Immer dann, wenn Sie eine klare Entscheidung treffen müssen, schaltet sich dieser Modus ein.

Stellen Sie sich vor, Sie wählen zwischen drei Stellenangeboten. Ihr Verstand erstellt eine mentale Tabelle: Gehalt, Arbeitszeit, Entwicklungsmöglichkeiten, Arbeitsweg. Er vergleicht, gewichtet, sortiert und sucht nach der besten Option. Genau das ist konvergentes Denken, nämlich analytisch, strukturiert und auf Effizienz ausgerichtet. Es ist die natürliche Arbeitsweise Ihres bewussten Verstandes.

## Konvergentes Denken ist wie ein Laser – präzise, aber begrenzt

Stellen Sie sich konvergentes Denken vor wie einen Scheinwerfer. Es beleuchtet einen kleinen Bereich ganz hell und blendet den Rest bewusst aus. Diese Fokussierung hat viele Vorteile. Sie hilft uns, konzentriert zu arbeiten, Optionen zu bewerten und realistische, machbare Lösungen zu

**Abbildung 2:**

Divergentes Denken bringt viele Lösungen, konvergentes Denken die beste Lösung

entwickeln. Ohne konvergentes Denken würden wir uns in den vielen Optionen verlieren.

Doch genau dieser Fokus kann zum Problem werden. Denn was nicht im Lichtkegel liegt, bleibt unsichtbar. Wer zu früh in den konvergenten Modus schaltet, filtert neue, ungewöhnliche Ideen oft sofort aus, noch bevor sie sich entfalten können. Statt Gedanken frei kreisen zu lassen, sucht man sofort nach der einen richtigen Lösung. Und wenn die nicht sofort auftaucht, beginnen die Gedanken, sich im Kreis zu drehen.

Besonders heikel wird das bei Fragen, auf die es keine eindeutige Antwort gibt: *Welcher Job ist der richtige für mich?* oder *Wie soll ich mich genau so verhalten, damit das erste Date perfekt läuft?* Das konvergente Denken sucht verzweifelt nach der einzigen richtigen Antwort – und findet keine. So entsteht der Gedankenknast: Wir denken zu viel, zu streng, zu rational und verlieren dabei genau jene Leichtigkeit, die kreative Prozesse so dringend brauchen.

## Wie konvergentes Denken zum Kreativprozess beiträgt

Konvergentes Denken spielt eine wichtige Rolle im Kreativprozess. Hierdurch können wir gesammelte Ideen kritisch prüfen, sie bewerten und gezielt weiterentwickeln. Aus vielen Einfällen können wir die besten auswählen und logisch auf Umsetzbarkeit prüfen. Einige weitere Vorteile des konvergenten Denkens:

- **Bei der Problemanalyse** zerlegt das konvergente Denken des Verstands komplexe Herausforderungen in überschaubare Aspekte. Wenn Sie eine langweilige Präsentation aufpeppen wollen, durchdenkt der Verstand systematisch die Komponenten: *Welche Inhalte sind wirklich*

wichtig? Wo verliert das Publikum die Aufmerksamkeit? Welche visuellen Elemente fehlen? Konvergentes Denken folgt einer logischen Kette und identifiziert Schritt für Schritt, wie etwas besser werden kann.

- **Beim Bewerten kreativer Optionen** wendet der Verstand mit seinem konvergenten Denken klare Kriterien an. Sie haben zehn Ideen gesammelt, um Ihren Arbeitsplatz neu zu gestalten. Jetzt fragt der Verstand: *Passt das zum Budget? Ist es praktisch umsetzbar? Verbessert es wirklich die Arbeitsatmosphäre? Stört es die Kolleginnen und Kollegen?* Er wiegt ab, vergleicht und filtert die vielversprechendsten Ideen heraus.
- **Bei der Planung der Umsetzung** denkt der Verstand mit seinem konvergenten Denken in klaren Schritten voraus. Sie wollen ein selbstgemachtes Geschenk für einen Freund basteln. Der Verstand erstellt mentale Checklisten: *Welche Materialien brauche ich? Wie viel Zeit muss ich einplanen? In welcher Reihenfolge gehe ich vor? Wo könnte etwas schiefgehen?* Er sorgt dafür, dass aus der kreativen Idee ein realisierbares Projekt wird.

Marina, 29, Projektleiterin in einem Architekturbüro, steht vor der Herausforderung, das Büro umzugestalten. Das Team ist gewachsen, der Platz wird knapp, aber das Budget ist begrenzt. Ihr Verstand springt sofort in den konvergenten Modus. Er analysiert systematisch die verfügbare Fläche, kategorisiert die Arbeitsbereiche, berechnet Kosten pro Quadratmeter und erstellt eine Prioritätenliste. Am Ende hat Marina einen durchdachten Plan, der funktional und finanzierbar ist.

## Divergentes Denken – der kreative Freigeist

Das Unbewusste ist der Spezialist für divergentes Denken. Während der Verstand methodisch Schritt für Schritt vorgeht, springt das Unbewusste fröhlich zwischen völlig verschiedenen Gedanken hin und her. Es verknüpft spontan Erinnerungen an ein mediterranes Restaurant mit dem Duft von Lavendel aus dem letzten Urlaub und dem Gefühl warmer Steine unter den Füßen – woraus plötzlich die Idee für eine mediterrane Gartenecke entsteht.

Divergentes Denken ist wie ein Raum ohne Türen und Wände. Keine Vorgaben, keine Bewertungen, kein Richtig oder Falsch – nur Neugier, Spieltrieb und ein wilder Strom von Einfällen. Es fragt nicht *Ist das logisch?*,

sondern *Was wäre, wenn ...?* Es sammelt, kombiniert, spinnt weiter und entdeckt Möglichkeiten, die dem strukturierten Verstand verborgen bleiben.

Divergentes Denken ist der kreative Denkstil schlechthin, weshalb viele Menschen das divergente Denken gleichsetzen mit Kreativität. Weil es schnell und intuitiv Verknüpfungen herstellt und neue Ideen quasi herbeizaubert. Es greift auf Erfahrungen, Muster und Emotionen zurück, um kreative Impulse zu liefern, ohne diese bewusst zu analysieren. Während der Verstand fragt *Wird das funktionieren?*, probiert das Unbewusste einfach aus. Es bastelt an Ideen herum wie ein Kind mit Bauklötzen, mit viel Neugier und Spaß am Entdecken. Dieses Denken liefert Impulse, spontan und mühelos und ohne erkennbare Logik. Plötzlich schießt mir die lang ersehnte und dringend benötigte Idee durch den Kopf.

Hier geht es nicht darum, wie beim konvergenten Denken die eine perfekte Lösung zu finden, sondern darum, so viele und so unterschiedliche Ideen wie möglich zu entzünden. Sie wollen Ihren besten Freund überraschen. Die Standardideen sind schnell da – Kinokarten, ein Buch, ein nettes Abendessen. Das ist Ihnen zu langweilig. Ihr divergentes Denken bringt Sie auf ganz neue Ideen. Wie wäre es mit einer selbst organisierten Schatzsuche durch die Stadt – mit Rätseln, geheimen Treffpunkten und einer kleinen Überraschung am Ende?

Divergentes Denken funktioniert vor allem über Assoziationen. *Welche Erfahrungen könnten uns bei diesem Problem helfen?* Eine Fluggesellschaft wollte ihre Standzeiten verringern – und ließ sich vom extrem effizienten Boxenstopp in der Formel 1 inspirieren. Aus dieser ungewöhnlichen Assoziation entstand ein komplett neues Logistikkonzept. Wie Sie das Prinzip der Assoziationen für sich nutzen können, finden Sie weiter unten in diesem Kapitel im Abschnitt über die Mechanismen der Ideenfindung.

Das Unbewusste denkt in Bildern, Geschichten und Metaphern. Wenn Sie nach einer kreativen Lösung für die Kommunikation in Ihrem Team suchen, stellt es sich vielleicht vor, wie Ihr Team zusammenspielt – und plötzlich haben Sie die Idee für regelmäßige „Stimmübungen“ in Form kurzer Warm-up-Runden. Albert Einstein stellte sich einfach mal vor, wie es wäre, auf einem Lichtstrahl zu reiten. Daraus entstand die Relativitätstheorie. Das ist pures divergentes Denken: neugierig, verspielt, querdenkend. Erst später kam das strukturierte, prüfende Denken dazu, das hieraus ein handfestes Modell machte.

Fazit: Divergentes Denken ist die Quelle unserer originellsten Ideen – ein spielerisches, sinnvolles Chaos, aus dem Neues entstehen kann.

## Ein praktisches Beispiel

Zurück zu Marina, der Projektleiterin im Architekturbüro, die das Büro umgestalten möchte. Nachdem ihr Verstand den funktionalen Büroplan erstellt hat, gönnt sie sich eine Pause. Beim entspannten Kaffeetrinken schweift ihr Blick zu einem Foto ihrer letzten Italienreise. Plötzlich sieht sie vor sich, wie das Büro sein könnte. Nicht nur funktional, sondern auch inspirierend wie eine italienische Piazza – mit einem zentralen Marktplatz für spontane Begegnungen, gemütlichen Café-Ecken für informelle Gespräche und Ateliers für konzentriertes Arbeiten. Diese Vision entstand nicht durch Analyse, sondern durch die spielerische Verknüpfung von Urlaubserinnerungen mit der Arbeitsrealität.

Wäre es nicht klasse, wenn wir diese Art des Denkens lernen und trainieren könnten? Genau das tun wir in den folgenden Kapiteln. Zuvor ein Blick auf eine der Möglichkeiten, wie sich Kreativität messen lässt.

## Messung des divergenten Denkens

Können wir divergentes Denken messen? Die Antwort lautet: ja. Entscheidend hierfür sind die drei Kriterien Ideenflüssigkeit, Flexibilität und Originalität.

Frage: Auf welche verschiedenen Arten lässt sich ein Ziegelstein verwenden? An den Antworten zeigt sich der Grad der Kreativität.

- **Gedankenflüssigkeit:** Wie viele Ideen entstehen, z. B. *Mauer bauen* oder *Blumenkasten gestalten*.
- **Flexibilität des Denkens:** Wie unterschiedlich die Ideen sind, z. B. der *Ziegelstein als Baumaterial*, als *Buchstütze* oder sogar als *Türstopper*.
- **Ausarbeitung einer Idee:** Wie detailliert eine Idee beschrieben wird, z. B. aus *Haus bauen* wird *Ein kleines Wochenendhaus bauen, um in Ruhe Romane zu schreiben*.

## Wie es weitergeht

Sie haben erfahren: Wirklich gute Ideen entstehen, wenn beide Denkmodi Hand in Hand arbeiten. Schauen wir uns deshalb einmal genauer an, wie dieses Zusammenspiel im Kopf funktioniert – und warum es so entscheidend für kreatives Denken ist.

## Das perfekte Zusammenspiel: Wie beide Systeme kooperieren

Kreativität entsteht durch Teamwork im Kopf. Zwei Denkweisen arbeiten eng zusammen, und jede hat eine klar definierte Rolle. Das Unbewusste übernimmt den Part des eifrigen Ideenlieferanten. Es denkt frei, assoziativ und unzensiert. Hierbei produziert es eine Fülle an Ideen – von genial bis komplett verrückt. Ob machbar oder nicht, interessiert es zunächst nicht. Wie ein begeisterter Ideensammler trägt es alles zusammen, was irgendwie interessant sein könnte – Eingebungen, Erinnerungen, Bilder, Emotionen. Es ist der Generator für Vielfalt und Überraschung.

Der Verstand hingegen ist der erfahrene Weiterverarbeiter. Er nimmt das Material des Unbewussten auf, prüft, strukturiert und sortiert. Er stellt die entscheidenden Fragen: *Was davon ist realistisch? Was passt zu unserem Ziel? Wie lässt sich das konkret umsetzen?* Als innerer Qualitätsprüfer filtert er aus dem wilden Ideensprudel die brauchbaren Ansätze heraus und bringt sie in eine Form, mit der man arbeiten kann.

Stellen Sie sich vor, Sie tüfteln an einem Jubiläum. Erst sprudeln die Einfälle, und Sie schreiben sie auf ein riesiges Whiteboard – ein Feuerwerk divergenten Denkens. Dann tritt Ihre innere Ordnungshüterin auf den Plan und streicht zusammen, was nicht passt – ganz konvergent. Doch plötzlich kommt Ihnen in der Badewanne ein neuer Gedanke, eine schräge Wendung, die dem Ganzen den Kick gibt – wieder divergent. Und zum Schluss sortieren Sie alles in eine klare Linie – zurück zum konvergenten Denken. So funktioniert kreatives Arbeiten in der Realität.

Während also der Verstand bereits plant, strukturiert und konkretisiert, bleibt das Unbewusste weiter aktiv. Es liefert neue Impulse, Varianten und Querverbindungen, wie ein kreativer Berater, der immer wieder über die Schulter schaut und flüstert: *Was wäre, wenn wir es anders denken? Noch unkonventioneller? Noch lebendiger?*

## Übung

### Stühleroulette

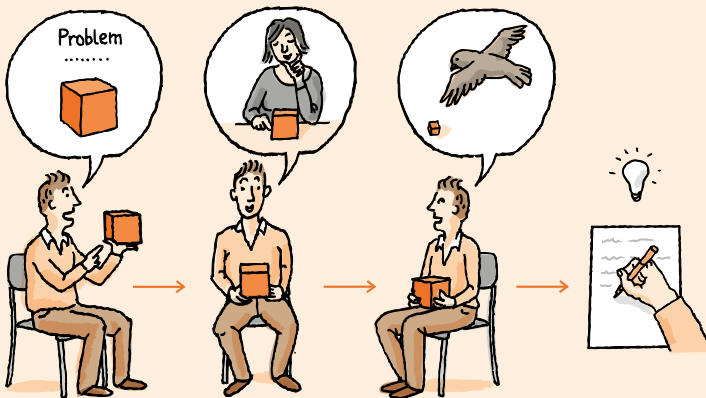
In dieser ersten Phase geht es darum, Ihr Anliegen präzise zu fassen. Mit dieser Übung zerlegen Sie Ihr Problem systematisch in seine Einzelteile und decken verborgene Aspekte auf. Natürlich kann man das auch klassisch mit dem Verstand, mit Tabellen und Listen tun. Wir möchten hier jedoch neuartige Übungen anbieten, die mehr kreativ und spielerisch sind und mit Spaß am Experimentieren einhergehen.

#### Stühle-Roulette:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und formulieren Sie Ihr Problem in einem Satz.
2. Wechseln Sie auf einen zweiten Stuhl und beschreiben Sie das Problem aus einer anderen Sichtweise: Wie würde ein Freund die Situation sehen? Eine Kollegin? Ein Nachbar?
3. Setzen Sie sich auf einen dritten Stuhl und wählen Sie eine weitere Rolle, etwa die eines Kindes, einer Chefin oder eines Tiers.
4. Notieren Sie die Unterschiede zwischen den Sichtweisen.

**Ergebnis:** Durch die verschiedenen Rollen sehen Sie Ihr Problem aus neuen Blickwinkeln und gewinnen überraschende Einsichten.

#### Blickwinkel wechseln



## Phase 2: Inkubation – Das Ausbrüten der Lösung

Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie im Halbschlaf plötzlich die Lösung für ein Problem hatten? Haben Sie schon mal stundenlang nach einer Lösung gesucht, gegrübelt und recherchiert und dann – völlig unvermittelt beim Zähneputzen oder während einer Fahrradtour – ist sie plötzlich da? Das ist kein Zufall, sondern die Inkubation bei der Arbeit.

Sie können diese Phase wie das Ausbrüten einer Idee verstehen. Nach der intensiven Vorbereitung, in der Sie Informationen gesammelt und das Problem durchdacht haben, ist es an der Zeit, das Ganze bewusst ruhen zu lassen. In dieser Phase grübeln Sie nicht aktiv über die Lösung nach, sondern lassen Ihr Gehirn im Hintergrund arbeiten. Was geschieht?

Ohne dass Sie es bewusst steuern, verknüpft Ihr Unbewusstes die gesammelten Informationen aus der Vorbereitung mit Erinnerungen, Erfahrungen und Erwartungen aus Ihrem Gedächtnis. Es ist wie die unsichtbare Arbeit auf der Hinterbühne eines Theaters – dort herrscht intensive Betriebsamkeit, während der Vorhang für das Publikum geschlossen ist.

Oft wollen wir ein Problem mit starkem Willen lösen: *Es muss doch funktionieren!* Tut es aber nicht. Genau hier liegt die Stärke der Inkubation. Wir geben dem kreativen Prozess Raum, sich auf einer tieferen Ebene unseres Denkens zu entfalten: in unserem Unbewussten. Sie haben bereits in Kapitel 2 erfahren, dass es unser Gehirn liebt, unbewusst zu arbeiten, und manchmal ist genau dieses scheinbare Nichtstun so essenziell für den Erfolg. Deshalb lohnt es sich, dem inneren Prozess der Inkubation zu vertrauen, auch wenn von außen wenig sichtbar ist. Doch in dieser Phase passiert viel im Verborgenen. Ihr Unbewusstes arbeitet, sortiert, verknüpft und braucht hierfür vor allem eines: Raum.

### Die Inkubation unterstützen

Hier sind einige bewährte Strategien, wie Sie die Arbeit Ihres Gehirns in dieser Phase unterstützen können:

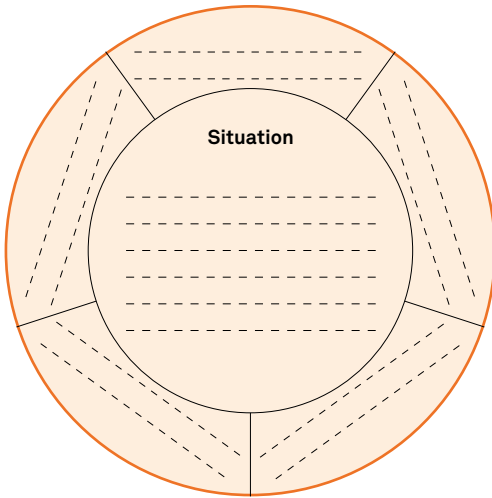
- **Bewusst Pausen einlegen.** Wenn Sie sich zu lange an einem Problem festbeißen, kann Ihr Gehirn blockieren. Legen Sie eine Pause ein, und tun Sie etwas Entspannendes – etwas leichte Gymnastik machen, eine

Tasse Kaffee trinken oder Musik hören. Diese Zeit des Loslassens hilft Ihrem Gehirn, im Hintergrund zu arbeiten.

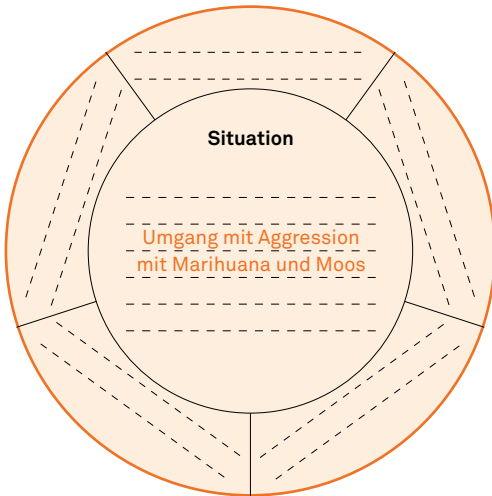
- **Schlaf nutzen.** Schlaf ist der Turbo für das Unbewusste. In der Nacht arbeitet Ihr Gehirn auf Hochtouren, sortiert Informationen und schafft neue Verknüpfungen. Wenn Sie ein Problem beschäftigt, schlafen Sie ruhig eine Nacht darüber. Oft wachen Sie am nächsten Morgen mit einer Ahnung auf, dass sich etwas gelöst hat.
- **Inspirierende Umgebungen schaffen.** Kreative Durchbrüche in der Inkubation entstehen oft in entspannten, inspirierenden Umgebungen. Schaffen Sie sich also Räume, in denen Ihr Gehirn frei assoziieren kann – ein ruhiges Café oder eine gemütliche Ecke zu Hause mit Ihren Lieblingsbüchern.
- **Fehlende Kontrolle akzeptieren.** Oft wollen wir sofort die perfekte Lösung, aber die Phase der Inkubation zeigt, dass kreative Prozesse Zeit brauchen. Akzeptieren Sie, dass Sie den mentalen Freiraum brauchen, in dem Ihre Ideen reifen können.

Das klingt so, als ob diese Phase sehr viel Zeit bräuchte. Was mache ich aber, wenn ich keine Zeit habe, weil mir der Chef im Nacken sitzt oder meine Kinder eine kreative Idee für eine neue Geschichte erleben wollen? Das Thema „Kreativität unter Zeitdruck“ greifen wir später noch ausführlich in Kapitel 6 auf.

Woran erkennen Sie das Ende der Inkubation? Irgendwann beginnt etwas in Ihnen zu kippen: Ein Gedanke taucht auf, nicht klar, aber spürbar. Eine Ahnung formt sich, vage, flüchtig, – als ob eine Idee ganz nah ist, aber noch nicht greifbar. Genau dies ist der Übergang zur Phase der Intimation – das zarte Gefühl, dass eine Lösung im Anmarsch ist. Lassen Sie uns diese stille Phase genauer anschauen.



**Abbildung 10:**  
Das Wunderrad aus dem  
Zürcher Ressourcen Modell  
(ZRM)



**Abbildung 11:**  
Beispiel für den Einsatz  
des Wunderrads aus dem  
Zürcher Ressourcen Modell  
(ZRM)

Als ersten Schritt trägt Hubert die Situation, für die er sein Selbst mit Handlungsvarianten instruieren will, in das dafür vorgesehene Feld in der Mitte des Wunderrades ein.

Was gibt es nun für Möglichkeiten, gemäß seiner neuen Haltung zu handeln, die er durch Marihuana und Moos symbolisiert hat?

„Ja, das ist genau die Frage!“, grinst Hubert. „Wenn ich da was wüsste, dann wären wir schon weiter.“