

Kreativ arbeiten mit System

Sie möchten eine Pressemeldung schreiben, aber der Bildschirm bleibt leer? Sie sind blockiert und brauchen frische Ideen? Kein Problem mit der richtigen Technik. Auch Kreativität kann System haben.

Was bedeutet es, kreativ zu arbeiten? Ziel dabei ist es, neue, originelle und außergewöhnliche Lösungsvarianten für die jeweilige Aufgabenstellung zu finden. Bevor dies möglich ist, müssen Sie Raum dafür schaffen und ausgetretene Wege verlassen.

Das Umfeld muss stimmen

Die Atmosphäre am Arbeitsplatz beeinflusst unsere Kreativität. Es heißt zwar „nur das Genie beherrscht das Chaos“, doch ein voller Schreibtisch wirkt wie ein Bremsklotz. Räumen Sie deshalb alles beiseite, was nichts mit Ihrem aktuellen Auftrag zu tun hat. Unerledigte Aufgaben im unmittelbaren Umfeld blockieren und belasten.

Die Angst anzufangen

Kennen Sie das auch? Man beginnt mit einem Auftrag oder einer Aufgabe und man findet tausend Entschuldigungen, warum man nicht kontinuierlich das Projekt verfolgen kann. Bereits vor der ersten Zeile, die man schreiben soll, fallen einem vermeintlich wichtige Dinge ein, die keinen Aufschub dulden. Man greift zum Telefonhörer und organisiert Einladungen oder reserviert Theaterkarten, was eigentlich auch noch bis zum Abend Zeit hätte. Doch damit ist jetzt Schluss. Breiten Sie alle Materialien und Notizen, die Sie für Ihren Auftrag brauchen auf dem Schreibtisch aus. Legen Sie rechts und links von Ihrer Tastatur einen Notizblock hin. Links notieren Sie alles, was Ihnen als superwichtig einfällt, allerdings nichts mit Ihrem Projekt zu tun hat. Rechts notieren Sie alle Auftrags-relevanten Einfälle. So bringen Sie Struktur in den Arbeitsprozess und Zeiträuber haben keine Chance.

Zufall zulassen

Strukturiertes Arbeiten bedeutet nicht, dass man keine Ablenkung zulässt. Denn oft ist es der Zufall, der den Einfall bringt. Beispiel: Sie arbeiten an einer Pressemeldung für eine Neuerscheinung zum Thema Kreatives Arbeiten. Während Sie konzentriert auf Ideen warten, ruft eine Freundin während Ihrer Arbeitszeit an und lenkt Sie ab. Sie reagieren fast genervt, doch dann erzählt die Freundin, dass ihr Mann einen Forscher kennt, der eine Auszeichnung bekommen hat. Dafür hat er jahrelang geforscht. Doch die Auszeichnung war ihm nicht wichtig, er hat sie nie angestrebt. Er wollte einfach nur eine Lösung für seine wissenschaftliche Aufgabenstellung finden. Als Sie sich von der Freundin verabschiedet haben, fällt Ihnen auf, dass Sie sich mit dem Wunsch, einen genialen Presstext zu schreiben, derart unter Druck setzen, dass Sie das eigentliche Thema völlig aus den Augen verloren haben. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. Lassen Sie Zufälle zu und öffnen Sie sich für neue Arbeitsweisen. Kreativität bedeutet, Altes zu verlassen und neue Handlungsalternativen zu entwickeln.

Das Zeitfenster muss stimmen!

Egal ob Routinearbeit oder nicht, ein Zeitplan ist immer wichtig. Das gilt auch dann, wenn Sie der Meinung sind „unter Druck kann ich sowieso am besten arbeiten“. Denn das ist eine kurzfristige Lösung und bedeutet Verschleiß. Ihre Selbstzweifel sind dann zwar ausgeschaltet, weil Sie keine Zeit dafür haben, aber die Selbstzufriedenheit kommt zu kurz. Akuter Stress ist nützlich in Notsituationen, chronischer Stress macht krank. Beugen Sie hier vor und zerlegen Sie Ihren Auftrag in kleinere Einheiten. Bestimmen Sie, welche Etappenziele bis wann umgesetzt werden müssen. Legen Sie eine Dramaturgie fest. Wie sieht der Einstieg aus? Was ist die Kernaussage? Welches Fazit möchte ich dem Leser präsentieren? Welche Stilmittel nutze ich dafür (Zitate, Auszüge aus dem Buch, Statements vom Autor, Stimmen der Leser, Stimmen der Kritiker etc). Ganz wichtig ist es, dass Sie auch Latenzphasen in Ihrem Arbeitsablauf einbauen. Kein Mensch kann ohne Pause effektiv arbeiten. Ganz im Gegenteil. Wer die Arbeit zwischendurch für einen Spaziergang an der frischen Luft unterbricht, arbeitet viel konzentrierter und produktiver. Nutzen



NEWS

02.03.2010

Ein Abend voller Worte

02.03.2010

Nachgefragt bei ... Mario Gäbler

01.03.2010

Neu in der Presseabteilung bei Carlsen: Ulrike Dick

01.03.2010

litprom-Bestenliste: Weltempfänger

26.02.2010

11 Freunde - Heft Nr. 100 ist jetzt im Handel

25.02.2010

Lesetipp:Telenovela für Intellektuelle

24.02.2010

Noch wenige Plätze frei für das Seminar Aufbruch zum Umbruch

23.02.2010

Friedrich-Glauser-Preise 2010

23.02.2010

Angst um 219 Jahre alten "Observer"

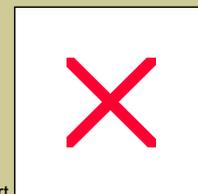
19.02.2010

Sieben Millionen Euro für Casanovas Memoiren

Mediakontakt Laumer

www.mediakontakt-laumer.de

Bücher,
Filme,
Musik
suchen auf: da ist es ja!



Stichwort

Suchen in:



Büchern



Film



Musik

Sie die Mittagspause dazu und versuchen Sie, nach einer Stunde Bildschirmarbeit Bewegungsübungen einzubauen. Selbst der Gang zur Kaffeemaschine oder Treppenlaufen bringen Schwung in Ihre Arbeit und neue Energie.

Die Methode muss greifen

Kreativität kann System haben. So gibt es weit mehr als hundert beschriebene Techniken in der Literatur. Alle versuchen, die rechte, also die kreative Hirnhälfte zu aktivieren und die Vernunft oder den inneren Kritiker dabei auszuschalten. Durch gestreute Denkansätze sollen neue und andere Lösungswege gefunden werden. Um kreativ zu arbeiten, kann man ruhig mehrere Methoden einsetzen. Im Lauf der Zeit entwickelt man aber persönliche Favoriten, so dass meist nur zwei bis drei Methoden den Alltag begleiten. Wir haben eine Auswahl der beliebtesten Methoden für Sie zusammen gestellt.

Brainstorming

Brainstorming ist eines der einfachsten Methoden, mit der man sehr schnell Ideen und Assoziationen erzeugen kann. Man kann die Technik allein oder mit Kollegen und Freunden einsetzen. Zunächst müssen Sie eine Aufgabenstellung definieren. Diese sollte möglichst konkret sein. Beispiel: Sie möchten einen Presstext für ein Ernährungsbuch schreiben und suchen eine neue Möglichkeit, das Interesse der Adressaten zu wecken. Dann sollte Ihre Aufgabe lauten: Gesunde Ernährung, was ist wichtig für den Verbraucher? Nun nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und beginnen mit der Ideensammlung. Das Zeitfenster dafür muss vorher festgelegt werden. In der Regel reichen zehn Minuten, arbeitet man mit einer Gruppe sollten maximal zwanzig Minuten eingeplant werden. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen oder der Gruppe spontan zu dieser Frage einfällt, auch wenn es unsinnig erscheint. Nach Ablauf der Zeit, werten Sie die Stichworte aus. Sie werden erstaunt sein über das Ergebnis.

Kopfstandtechnik

Die Kopfstandtechnik ist eine außergewöhnliche aber sehr effektive Methode. Sie greift besonders gut, wenn man ideenlos ist. Bei dieser Methode stellen Sie das Problem auf den Kopf. Ist Ihre Aufgabenstellung beispielsweise „Gesunde Ernährung, was ist wichtig für den Verbraucher?“ dann stellen Sie sich nun die Frage: Ungesunde Ernährung, was ist wichtig für den Verbraucher?“ Sie notieren im Anschluss mit definierter Zeitvorgabe alles, was Ihnen dazu einfällt. Beispielsweise Schokolade ohne Ende, Butterbrot mit Sahne, Dick sein ist schön, Essen bis der Kühlschrank leer ist, etc. Anschließend werten Sie das Szenario aus und drehen das ganz wieder ins Gegenteil: Schokolade in Maßen ist kein Tabu, ein gutes Brot schmeckt auch ohne fetten Belag, sich leicht fühlen schafft Selbstvertrauen, wenn man satt ist, aufhören zu essen, etc. Die Kopfstandtechnik lockert auf, macht Spaß und bringt erstaunliche Ergebnisse. Sie sollte Ihr ständiger Begleiter werden.

Mind Mapping

Mind Mapping hilft, Strukturen zu schaffen. Es bringt Ordnung in die Gedanken und ermöglicht, dass man Zusammenhänge leichter erkennen kann. Dafür schreiben Sie in der Mitte Ihres Papiers ein Schlüsselwort auf, beispielsweise „Gesunde Ernährung“. Nun legen Sie eine Art Landkarte an. Sie legen rechts und links weitere Schlüsselworte an und verbinden diese mit der Mitte. Rechts oben kann dann beispielsweise stehen: „Mehr Wohlbefinden“, darunter „schöner Körper“, darunter „mehr Energie“. Auf der anderen Seite legen Sie ebenfalls Inseln an. Ihre Ideen zu den einzelnen Schlüsselworten können Sie andersfarbig ins Blatt schreiben. Durch das Anlegen dieser Landkarte erkennen Sie sehr schnell neue Verbindungen, Motive oder neue Schlüsselbegriffe. Mit dieser Methode gelingt es Ihnen auch, Wertigkeiten und Prioritäten zu definieren. Mind Mapping eignet sich, insbesondere, wenn Ihre Aufgabe sehr umfangreich ist beziehungsweise viele Themen umfasst.

Clustern

Clustern beginnt ebenfalls wie Mind Mapping in der Mitte Ihres Blattes mit einem Schlüsselwort. Dieses kreisen Sie ein. „Gesunde Ernährung“ beispielsweise. Im Anschluss schreiben Sie Worte auf die Ihnen dazu einfallen. Auch diese werden umkreist. Denken Sie dabei nicht nach, schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt. Sie können nun Zweige aufbauen, auch Verästelungen sind erlaubt. Versuchen Sie dabei, nicht vernünftig zu handeln. Während Sie glauben, wahllos Wörter und Wendungen um Ihr Schlüsselwort zu gruppieren, entwickelt sich ein Muster. Plötzlich erkennen Sie, wo der Schwerpunkt Ihrer Arbeit liegen muss. Das vermeintliche Zufallsspiel hat System. Im Gegensatz zu Mind Mapping, bei dem Sie gezielt Schlüsselworte vorgeben, haben Sie hier nur ein zentrales Thema, das Sie mit Ihren Einfällen verknüpfen.

Bisoziation

Bei der Bisoziation nutzen Sie eine Bild, eine Postkarte oder ein Gemälde für Ihre Ideenfindung. Legen Sie einen Kasten an, in dem Sie verschiedene Bilder sammeln. Nun formulieren Sie eine konkrete Fragestellung, beispielsweise Welchen Einstieg nehme ich für den Presstext „Gesunde Ernährung“? Sie nehmen Ihren Karton mit den Bildern zur Hand und treffen eine Auswahl. Mit diesen Bildern meditieren Sie über Ihre Frage. Was sagt Ihnen das Foto zu Ihrer Frage? Welche Lösungen sehen Sie in diesem Bild? Schreiben Sie Ihrer Antworten unzensuriert auf. Erst nach Ablauf von zehn Minuten beginnen Sie mit der Analyse. Bisoziation bedeutet, sich von einem Thema zu lösen, um Assoziationen aus einem anderen Umfeld herzustellen. Probieren Sie alle fünf Methoden aus, und die beiden, die Ihnen am besten zusagen, integrieren



Sie in Ihren Alltag. Sie können die Methoden übrigens auch im privaten Umfeld nutzen. Die Kopfstandtechnik kann beispielsweise für Konfliktlösungen genutzt werden, Mind Mapping unterstützt bei der Planung eines Umzuges oder eines Festes. Clustern hilft, Wege zu finden, um persönliche Ziele zu erreichen. Learning bei Doing – viel Erfolg dabei!

Von Elke Engels

Elke Engels arbeitete nach ihrer Approbation als Apothekerin als Fachredakteurin beim Medical Tribune und verfasste zahlreiche medizinische Fachartikel in verschiedenen Medien. Zudem moderierte sie medizinische Kongresse und ist Autorin von Gesundheits-Ratgebern. Sie lebt mit ihrer Familie in Bad Vilbel.

Thema vom 16.02.2010

[So what! oder Karneval der Feuilletonisten](#)

Thema vom 03.02.2010

[Das Vogelkonzert der Buchbranche: Zwitschern über Bücher, Autoren und mehr](#)

Thema vom 20.01.2010

[Chancen und Risiken des Hörbuchmarktes](#)

Thema vom 05.01.2010

[Die Büchergilde Gutenberg: Lesen mit allen Sinnen](#)

Thema vom 16.12.2009

[Corporate Publishing – aus Sicht der Profis I](#)

Thema vom 02.12.2009

[Verdienen Sie es zu verdienen?](#)

Thema vom 03.11.2009

[Was ist jüdische Literatur?](#)

Thema vom 08.10.2009

[Gewinnspiele – Der schnelle Weg zum Leser](#)

Thema vom 17.09.2009

[Das Lesen in die Wiege gelegt](#)

Thema vom 03.09.2009

[Vier Frankfurter Verlage im Gespräch](#)

Thema vom 18.08.2009

[Zum 69. Geburtstag von Frank McCourt](#)

Thema vom 17.08.2009

[Zum 50. Geburtstag von Jonathan Franzen](#)

Thema vom 05.08.2009

[Zeit für neue Perspektiven: Der „Männerschwarm Verlag“](#)

Thema vom 21.07.2009

[Fortbildungsprogramm Buch- und Medienpraxis in Frankfurt](#)

Thema vom 07.07.2009

[Erfolgsmodell Sozialismus](#)

Thema vom 29.06.2009

[Zum 100. Geburtstag von Eric Ambler](#)

Thema vom 16.06.2009

[Nachgefragt... bei Peter Bosnic](#)

Thema vom 02.06.2009

[Die Literaturen sind frei](#)

Thema vom 13.05.2009

[Berliner Pressemarkt unter der Lupe](#)

Thema vom 05.04.2009

Wenn Worte Gestalt annehmen

Thema vom 06.03.2009
[Die Frankfurter Verlagsszene – gestern und heute](#)

Thema vom 03.02.2009
[„Lernen Sie uns kennen!“](#)

Thema vom 15.12.2008
[Erfolg aus dem Stand](#)

Thema vom 05.11.2008
[Von wegen „ist ja nur ein kleiner Beleg“](#)

Thema vom 19.09.2008
[Über die Schulter geschaut: Ingrid Müller-Münch](#)

Thema vom 06.08.2008
[Fast wie eine Lotterie:](#)

Thema vom 02.07.2008
[Teil II: Verlags-PR im Umbruch](#)

Thema vom 17.06.2008
[Teil I: Vertrieb und PR - ein perfektes Team](#)

Thema vom 03.06.2008
[Hamburg literarisch](#)

Thema vom 09.05.2008
[Scheiterhaufen für die Literatur](#)

Thema vom 22.04.2008
[Alles nur Flurfunk - oder was?](#)

Thema vom 03.04.2008
[Bücher auf Beton-, Spielwaren- und Konsolen-Messen](#)

Thema vom 03.03.2008
[Buch und Internet](#)

Thema vom 15.02.2008
[Viele Wikis sind des Brockhaus Tod - wirklich?](#)

Thema vom 10.01.2008
[Veranstaltungsorte in München](#)

Thema vom 22.11.2007
[Jedem das Gefühl geben, er sei etwas Besonderes](#)

Thema vom 07.11.2007
[Gegen trübes Wetter und Winterdepressionen...](#)

Thema vom 08.05.2007
[Grenzenlose Fantasy](#)