

Sybille Wohlfarth

# 55 Impulskarten Kreativität und Innovation



**BELTZ**

## Vorwort

Viele meinen: Ich gehöre als sogenannte »Kreative«, die als Kommunikationsdesignerin in der Kreativbranche arbeitet, der besonderen Spezies an, die Geistesblitze schnell auf einen Bierdeckel kritzelt, um sie anschließend als Innovation den Kundinnen und Kunden zu verkaufen. Aber: Das ist ein weitverbreitetes Klischee über Kreativität, das – wie viele andere Klischees auch – aus einer Begriffsverwechslung resultiert. Die meisten Menschen sind davon überzeugt, sie seien nicht kreativ, weil sie mit Kunst nichts am Hut haben, nicht gut malen oder kein Musikinstrument spielen können.

Kreativität wird meist mit Kunst gleichgesetzt, obwohl Kunst nur eine Ausdrucksform darstellt. Kreativität ist aber mehr!

Kreativität ist die Fähigkeit, Probleme anzugehen und zu lösen, und stellt somit die Basis für Erfindungen, Innovationen und Entrepreneurship dar. Kreativität ist nämlich keineswegs nur in der Kunst oder im Design zu finden, sondern ebenso in der Wissenschaft, Technik, Wirtschaft, Politik, Kultur oder im sozialen Bereich. In unserer sich schnell verändernden Welt, die geprägt ist von Fortschritt und Wandel, gehört Kreativität zu den am meisten gefragten Fähigkeiten.

Weiterentwicklungen bringen neue Herausforderungen sowohl für den privaten als auch den beruflichen Alltag mit sich. Umgebungen, Bedingungen und Strukturen verändern sich, können in Krisen sogar komplett wegbrechen. Das bedeutet: Wir sind gezwungen, die Rahmenbedingungen zu überdenken und Lösungen zu finden – wir müssen kreativ sein! Und genau das sehen viele als immens große Herausforderung.

Kreativität ist eine angeborene Begabung, die nicht zu trennen ist vom Intellekt und von einer Vielzahl an Persönlichkeitsmerkmalen wie zum Beispiel Selbstbewusstsein, Neugierde, Ausdauer und Hartnäckigkeit. Gleichzeitig spielen Wissen, Können und eine fördernde Umgebung eine große Rolle. Und die positive Nachricht: Muster, Regeln und Mechanismen des kreativen Denkens können erlernt und so die persönliche Kreativität gesteigert werden.

Meine langjährigen Erfahrungen mit Kolleginnen, Kunden und Studierenden haben mich motiviert, mit dem Mythos Kreativität aufzuräumen und mit diesem Kartenset eine Art »Kreativitäts-Workshop-Box« zu liefern und so einen Werkzeugkoffer an die Hand zu geben, der das kreative Potenzial fördert und trainiert.

Das Kartenset ist als kombinatorisches Spiel konzipiert, das mit verschiedenen Werkzeugen und Methoden spielerisch anleitet, Probleme wahrzunehmen, zu

verstehen, zu fantasieren und neue Verbindungen aufzuspüren.

Mit den unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Illustrationen werden durch Assoziationen, Inspirationen und Impulse kontrastierende Gedankenkombinationen gefördert. Das kreative Denken wird trainiert. Auf diese Weise gelingt es, Möglichkeiten zu sehen, wo zunächst keine zu sein schienen oder zuvor sogar Grenzen wahrgenommen wurden.

Ziel ist es, möglichst viele Ideen zu generieren, um innovative Lösungen zu finden.

Das wiederholte Spielen und Experimentieren steigert das kreative Potenzial und somit die Kompetenz, kreatives Denken und Handeln jederzeit im Alltag abrufen zu können.

Viel Spaß beim Kreativsein! Lasst uns loslegen!

## Was bedeuten Kreativität und Innovation?

Die Begriffe Kreativität und Innovation stehen für Fortschritt, Wachstum und Verbesserungen. Während Kreativität die individuelle Fähigkeit beschreibt, etwas Neuartiges und Außergewöhnliches zu erschaffen, steht Innovation für den kreativen Output in Form einer originellen und nützlichen Errungenschaft, die gesellschaftlich akzeptiert ist.

Der Begriff Innovation ist abgeleitet vom lateinischen Verb »innovare« (erneuern) und Kreativität von den lateinischen Verben »creare« (schöpfen, [er]schaffen) und »crescere« (geschehen, wachsen). Schon im ersten Satz der Schöpfungsgeschichte in der Bibel steht das Wort »creavit« (lat.: er hat geschaffen). Seit Jahrtausenden ist die Menschheit fasziniert von dieser schöpferischen Kraft und ist auf der Suche nach ihrer Quelle. In der griechischen Mythologie galt der Musenkuss als göttliche Inspirationsquelle für Künstler und noch bis in die 1970er-Jahre ordnete die Psychologie die Fähigkeit der Kreativität allein dem Genie zu.

Man ist davon ausgegangen, dass Kreativität ein besonderes, angeborenes Talent sei, das nur bei einem ganz geringen Prozentsatz der Bevölkerung existiere. Heute weiß man, dass Kreativität sehr viel komplexer ist

und viele unterschiedliche Komponenten wie zum Beispiel der IQ eine Rolle spielen, der aber nicht den Kern der Kreativität ausmacht. Kreativität ist bis heute nicht wirklich messbar und schwer zu definieren. Zwar haben Menschen mit einem überdurchschnittlichen IQ die Fähigkeit, besonders gut analytisch zu denken und Probleme linear zu lösen (konvergentes oder analytisches Denken), aber für die kreative Ideengewinnung spielt vielmehr das divergente (offene, auseinanderstrebende) Denken eine Rolle.

## **Divergentes und konvergentes Denken als Quelle für den kreativen Prozess**

Im menschlichen Gehirn ist Kreativität nicht an einer bestimmten Stelle zu verorten. Es gibt kein »Kreativzentrum«, das wir für kreatives Denken ansteuern könnten. Für den kreativen Prozess benötigen wir sowohl das divergente beziehungsweise offene Denken (bildhaftes Denken, Intuition, Emotion, Imagination) als auch das konvergente beziehungsweise analytische Denken (Sprache, Lesen, Schreiben, Logik, Analyse, Rechnen). Divergentes Denken bedeutet, seinen Geist frei zu machen, sich zu öffnen und seine Gedanken treiben zu lassen. Um neue Wege denken zu können, müssen Logik und Vorurteile, das analytische Denken, »ausgeschaltet« sein.

Mithilfe des Kartensets soll das divergente Denken gefördert werden, indem auf eine spielerische und träumerische Art ganz ungewöhnliche und absurde Ideen gesammelt und kombiniert werden. Anschließend werden beim konvergenten Denken die Ideen logisch bewertet, abwegige Ideen verworfen und analytisch überprüft, was neu und zielführend ist. Die Kombination aus beidem macht eine innovative Lösung aus.

## **Intrinsische Motivation**

Die Motivation, sich mit einer Aufgabe auseinanderzusetzen, sie zu durchdringen und sich dazu Wissen anzueignen, ist die Voraussetzung für Kreativität und innovative Ideen.

Die amerikanische Psychologin, Kreativitätsforscherin und Harvard-Professorin Teresa Amabile stellte bei einem Experiment mit Kindern fest, dass extrinsische (äußere) Motivation wie Preise, Belohnung oder Konkurrenz die Kinder beim Herstellen einer Collage unter Druck setzten. Die Ergebnisse waren weniger kreativ als bei einer Testgruppe ohne das Inaussichtstellen einer Belohnung. Daraus lässt sich schließen: Menschen sind kreativer, wenn die Motivation von innen kommt. Ist eine Aufgabe sinnstiftend und die Problemlösung trägt zu einem Fortschritt bei, wird eine Herausforderung als positiv empfunden.

Interesse und Neugierde sind die treibenden Kräfte, um sich mit einem Problem auseinanderzusetzen. Für eine stimmige Lösung belohnt uns das Gehirn mit Freude und tiefer Befriedigung. Diese positiven Emotionen führen zu einer positiven Haltung und fördern die Kreativität.

Die Evolution zeigt, dass Menschen der Veränderung und der Zukunft zugewandt sind, um sich weiterzuentwickeln. Die Suche nach Originalität und Neuartigem ist angeboren und einzigartig.

## **Persönlichkeitsmerkmale**

Neben Motivation, Begabung, Wissen und Können gehören noch eine Vielzahl an Persönlichkeitsmerkmalen zu dem, was Kreativität ausmacht. Dazu zählen Eigenschaften wie Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Risikofreude, Beharrlichkeit, Disziplin und Fleiß. Aus dem Zusammenspiel dieser Eigenschaften wird es einer Person möglich, angstfrei ein Scheitern in Kauf zu nehmen und das Scheitern als Chance zu begreifen, um zu lernen und zu wachsen.

Johann Wolfgang von Goethe hat während seines gesamten Lebens gesucht, geirrt und gelitten. Doch er verfügte über die Fähigkeit, Misserfolge und Demotivation anzunehmen und für die Entwicklung seiner Kreativität zu nutzen.

## Einfluss der Umgebung

Im Kindesalter entwickeln wir diese Fähigkeiten im freien Spiel, indem wir Forscherinnen und Entdecker sind. Die Entwicklung unserer Vorstellungskraft wird in der Schule meist weniger gefördert, sondern nur das analytische Lösen von Aufgaben und das Wiedergeben von »Vorgekauem«. Um im eigenen Tempo etwas zu untersuchen, zu experimentieren und selbst erfahren zu dürfen, ist im Curriculum weder Zeit und noch Raum vorgesehen. Im Fokus steht nicht der Prozess, sondern das Ziel, das mit einer Note bewertet wird. Selbst Albert Einsteins Talent wurde in seiner Schulzeit kaum gesehen und gefördert. Auch er machte die Erfahrung einer schlechten Schulumgebung und verlor dadurch zeitweise seine Leidenschaft für die Naturwissenschaften.

## Innovative Ideen benötigen Ruhezeiten

Kreativität funktioniert keineswegs auf Knopfdruck. Wenn wir uns intensiv mit einem Problem beschäftigen, denken wir mit unserem ganzen Gehirn. Diese Fokussierung kostet sehr viel Energie. Jegliche Form von Druck ist kontraproduktiv. Sowohl Zeit- und Leistungsdruck als auch emotionaler Stress hemmen den Ideenfluss. Daher sind Pausen ein essenzieller Teil des kreativen Prozesses.

In Ruhezeiten können wir die Gedanken loslassen und dem Gehirn bei der Suche nach einer Lösung die nötige Zeit und Ruhe geben. Einfach einmal über eine Sache schlafen! Im Leerlauf – so auch im Schlaf – verknüpft das Gehirn neue Informationen mit Erinnerungen und Emotionen. Im Unterbewusstsein werden unvorstellbar viele Informationen neu sortiert, vernetzt, geordnet und anders kombiniert. Wenn etwas stimmig scheint, kommt es als Lösung ins Bewusstsein.

### **Frustration und Scheitern gehören dazu**

Der Begriff Kreativität ist in der Regel sehr positiv belegt und steht als Synonym für eine freudvolle schöpferische Kraft. Aber zum kreativen Prozess gehören auch Krisen, Frustration, Selbstzweifel, Unlustgefühle und Scheitern. Erst wenn solche Spannungen überwunden werden und das Gehirn Lösungen als stimmig empfindet, belohnt es diese mit Glücksgefühlen. Wir empfinden dann Spaß und Befriedigung – der sogenannte Flow stellt sich ein.

### **Zwischen System und Zufall**

Beim Experimentieren wird die Aufgabe von allen Seiten durchdacht, auf den Kopf gestellt, quergedacht, auseinandergenommen, neu verbunden und wieder zusammengesetzt. Das Ergebnis ist ein möglichst großer

Pool an Ideen, von denen nach einer Überprüfung ein Großteil nicht zur Lösung beiträgt. Obwohl es sich um kreative Ansätze handelt, sind sie eventuell nicht realisierbar. Kreativität gibt keinerlei Aussage über richtig oder falsch. Aber Experimentieren impliziert auch immer das Scheitern und häufig ist eine gute Idee dem Zufall geschuldet.

## **Kann man Kreativität erlernen?**

Kreativität ist von Natur in jedem Mensch angelegt. Die Suche nach Originalität und Neuartigem ist eine angeborene und einzigartige Eigenschaft, die aber leider im Laufe unseres Lebens oft verschüttet wird. Die meisten Menschen haben in ihrem Alltag wenig Raum, ihre Potenziale wirklich zu entdecken. Daher ist es grundlegend, die Voraussetzungen für eine offene und inspirierende Umgebung zu schaffen, um Kreativität frei entfalten und trainieren zu können.

Um Kreativität wieder zu lernen und zu fördern, soll der Kreativ-Workshop die Grundlage bieten. Ab jetzt wende ich das Du, um mich ganz direkt und offen an Sie, an dich zu wenden.

# Der Kreativ-Workshop

## Vor dem Spielstart

### Die 38 Impulskarten mit Aufgaben (Textseite)

Für das Kreativspiel benötigst du die 38 Kreativitäts- oder Impulskarten. Die Textseiten beinhalten unterschiedlichste Aufgabenstellungen, die dir helfen, den eigenen Kritiker in dir auszuschalten und Zugang zum kreativen Denken zu bekommen. Das assoziative Bearbeiten der Aufgaben ermöglicht dir, über Grenzen hinweg zu denken. Während unsere Denkmuster im Alltag ganz unbewusst das herausfiltern, was uns unstimmig oder verrückt erscheint, wird beim Kreativ-Workshop genau dieses offene und vorurteilsfreie Denken trainiert. Ziel ist es, den Rahmen des allgemein Bekannten zu sprengen, um durch neue Impulse und Inspirationen den kreativen Ideenfluss in Gang zu setzen.

### Die 38 Illustrationen (Bildseite)

Zum Bearbeiten der Aufgaben gibt die Kreativbox dir 38 Illustrationen an die Hand, die unterschiedliche Menschen, Situationen, Handlungen oder Dinge zeigen. Da unser Gehirn in Bildern denkt, basiert das Prinzip des Kreativ-Workshops auf der Visualisierung von Ideen und

Lösungen. Mithilfe der Illustrationen werden Informationen wie zum Beispiel Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder Ereignisse vermittelt. Durch deine Imaginationen, Assoziationen, Visualisierungen und Impulse werden Ideen generiert.

Daneben erleichtern Bilder die Kommunikation im Team, da die Inhalte über Bild und Wort vermittelt werden und dadurch sowohl leichter und schneller als auch einprägsamer zugänglich gemacht werden.

### **Welche Kreativitätsmethode ist die richtige?**

In diesem Kartenset werden dir sechs unterschiedliche Methoden vorgestellt, um spielerisch, aber mit System Ideen zu generieren. Es zeigt eine Auswahl aus einer Vielzahl von existierenden Methoden, die beispielhaft in den Aufgabenstellungen als Lösungstechnik beschrieben sind. Manche eignen sich besser für die Arbeit in der Gruppe und manche sind ideal für die Einzelarbeit. Auch wenn man persönliche Präferenzen hat, erweist es sich als ratsam, offen zu sein und unterschiedliche Methoden auszuprobieren.

### **Im Team oder allein?**

Beides ist beim Kreativ-Workshop möglich. Oft ist es eine Frage der Umstände, ob man einen Termin innerhalb des Teams findet, wie viel Zeit zur Verfügung steht oder ob man generell lieber allein arbeitet.

Die kreative Arbeit in der Gruppe bringt den Vorteil mit sich, dass die gegenseitige Inspiration im Prozess mehr und schneller Ideen generiert. Gleichzeitig birgt das Arbeiten in der Gruppe aber auch das Risiko, dass dominante Personen andere verunsichern oder alles an sich reißen. Besonders in einer beruflichen Konstellation können innerhalb eines Teams Hierarchien eventuell hemmend wirken. Nur ein gutes Arbeitsklima und das Einhalten der Spielregeln führen die Arbeit im Team zum Erfolg.

### **Teamarbeit benötigt Struktur**

Für den Kreativ-Workshop in der Gruppe, im Team bedarf es eines Moderators und eines Protokollanten. Besonders für das gemeinsame Arbeiten mit verschiedenen Teilnehmenden ist es extrem wichtig, dass der Moderator die Spielregeln im Blick behält, damit ein vertrauensvolles und motivierendes Arbeitsklima gewährleistet ist. Der Moderator sollte auch als Zeitwächter fungieren, ohne aber die Mitspielenden unter Zeitdruck zu setzen. Es bedarf eines Feingefühls, den zeitlichen Überblick zu behalten und gleichzeitig die Teams stressfrei im kreativen Prozess zu begleiten.

### **Welches Material wird benötigt?**

Je nach persönlicher Arbeitsweise kann analog mit Karteikarten, Klebezetteln, Flipchart, Whiteboard,

© 2021 Beltz Verlag · Weinheim und Basel  
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Satz und Herstellung: Michael Matl  
Umschlaggestaltung und Umschlagillustration:  
Sybille Wohlfarth

Druck und Bindung: Pario Print, Kraków  
Printed in Poland

GTIN 4019172300067

# Problemdefinition



# Problemdefinition

## Um was geht es hier?



Bevor das Kreativitätstraining beginnt, werden zunächst das Thema, der Inhalt, das Problem oder Anliegen genau definiert. Denn wichtig ist es, für alle Teammitglieder zu klären, wo man steht und welches Ziel angestrebt wird. Das gilt gleichermaßen für Einzelpersonen.

Kreativ zu sein heißt Querverbindungen aufzuspüren, um diese neu zu verknüpfen. Dafür ist die genaue Analyse des Problems grundlegend. Es gilt, die Parameter zu erkennen, die mit ihm zusammenhängen, es beeinflussen und den Kern technisch und/oder emotional durchdringen können. Dabei helfen W-Fragen:

- Was ist nicht in Ordnung?
- Wann tritt das Problem auf?
- Wo tritt das Problem auf?
- Wie oft tritt es auf oder passiert es sogar regelmäßig?
- Wer ist davon betroffen?
- Wie wurde es bemerkt?
- Welche Kenntnislücken habe ich über dieses Problem?
- Wen kann ich um Rat fragen?
- Welche Auswirkungen hat das Problem?
- Welchen Schaden verursacht es?
- Welche Kosten verursacht das Problem?
- Wer kann das Problem ändern oder sogar lösen?
- Was wären die Herausforderungen?
- Was wäre, wenn das Problem behoben wäre?
- Welchen Nutzen hätte ich/wir/andere davon?
- Was wäre ich bereit, dafür zu tun?
- Wie würde ich mich fühlen?
- Welche Priorität hat das für mich?

**Ich packe meinen Koffer**

# Ich packe meinen Koffer

## Vorgehensweise

**Im Team:** Die Gruppe sitzt in lockerer Runde im Kreis zusammen, die Kreativitätskarten liegen auf einem Stapel in der Mitte. Es wird eventuell mehr Platz in der Mitte benötigt, um die Karten während des Spiels im Kreis auszulegen. Angelehnt an das Spiel »Ich packe meinen Koffer« werden bei diesem Warm-up Begriffe gesammelt und wiederholt.

Ein Teilnehmer beginnt, zieht zwei Kreativitätskarten, legt diese nebeneinander und assoziiert eine neue Wortkreation. Jedes Bild ist Inspiration für einen Begriff. Die zwei Begriffe aus den beiden Bildern werden zu einem neuen Wort zusammengesetzt, das es so noch nicht gibt. Die neue Wortkreation wird laut und deutlich genannt und alle Teilnehmenden merken sich diesen Begriff. Die nächste Teilnehmerin wiederholt erneut die erste Wortkreation, zieht eine Karte, legt sie als dritte Karte neben die ersten beiden und erfindet aus dem zweiten und dem dritten Bild wieder ein neues Wort. So geht das Spiel reihum.

Jeder Teilnehmende wiederholt die vorher genannten Begriffe in der richtigen Reihenfolge und fügt einen neuen dazu. Die Mitspielenden passen auf, ob die Begriffe stets in der richtigen Reihenfolge genannt werden. Sagt ein Teilnehmender etwas Falsches oder kommt nicht weiter, gibt es einen Richtungswechsel.

Das Spiel sollte schnell gespielt werden, sodass die Mitspielenden sich von ihren üblichen Denkmustern freimachen.

Die Spielenden sollen bei den Wortkreationen unsystematisch und experimentierfreudig dem ersten Impuls folgen und keine Zeit für ein inneres Bewerten haben (divergentes Denken). Je irrealer, absurder und lustiger die Wortkreationen sind, desto besser ist es.

**Du spielst allein:** Du ziehst zwei Kreativitätskarten, legt diese nebeneinander und assoziiert eine neue Wortkreation und führst das so fort, wie oben beschrieben.