

Kreativität: 14 Techniken zur Ideenfindung

Eine Idee, eine Lösung wäre gefragt – aber woher nehmen?

Manchmal scheint der Kopf vollkommen leer und eine Idee erzwingen lässt sich schon gar nicht. Aber es gibt **Techniken, die der eigenen Kreativität auf die Sprünge helfen** und damit hilfreich bei der Lösungsfindung sein können.

14 solcher Kreativitätstechniken stelle ich Ihnen im Folgenden vor:

1. BRAINSTORMING

Das Brainstorming gehört zu den **Klassikern unter den Kreativitätstechniken**.

1. Benötigt werden hierfür lediglich ein Stift und ein Blatt Papier bzw. ein Block.
2. Nun nehmen Sie sich die Hauptfragestellung und schreiben alles auf, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Je nach Fragestellung können dies auch Gegenstände, Farben oder vollkommen artfremde Begriffe sein, die später dennoch einen Sinn ergeben.
3. Haben Sie die Begriffe notiert, können Sie diese zusätzlich ordnen, um eine Struktur erkennbar zu machen.

Das Brainstorming ist in der Regel der erste Schritt zu einer guten Lösung.

» Die Durchführung habe ich hier an einem Beispiel erläutert.

2. MINDMAP

Die Mindmap ist mit dem Brainstorming verwandt. Sie unterscheidet sich jedoch in einigen wesentlichen Punkten und **erleichtert die Visualisierung des Kreativitätsprozesses**. Bei der Mindmap steht wiederum ein Begriff oder auch eine Frage im Zentrum.

» Wie Sie eine Mindmap erstellen, habe ich hier beschrieben.

3. DIE 635-METHODE

Die 635-Methode ist eine beliebte Methode zur Findung neuer Ideen.

1. Hierfür benötigen sechs Teilnehmer jeweils ein Blatt Papier.
2. Auf dieses Blatt zeichnet jeder nun eine Tabelle mit drei Spalten und sechs Zeilen.
3. Jeder Teilnehmer hat die Aufgabe, drei Ideen in die erste Zeile der Tabelle zu schreiben. Selbstverständlich sollten sich **die Ideen auf eine vorher formulierte Ausgangsfragestellung beziehen.**
4. Nach fünf Minuten wird das Blatt Papier an den nächsten Teilnehmer weitergereicht, der die drei Ideen in der nächsten Zeile erweitern und verbessern soll.
5. Dies wird so lange gemacht, bis jeder der sechs Teilnehmer einmal jedes Blatt hatte und alle Tabellenfelder gefüllt sind.

Durch diese Kreativitätstechnik erhalten Sie **innerhalb kürzester Zeit viele interessante Ansätze für Ideen und Lösungen.**

4. PINNWANDKARTEN

Diese Kreativitätstechnik eignet sich ebenfalls besonders gut zur Ideenfindung in der Gruppe.

1. Benötigt werden hierfür eine große Pinnwand mit Stecknadeln und mehrere Karteikarten.
2. Die Gruppe beschäftigt sich nun **mit einer konkreten Fragestellung.** Jeder Teilnehmer notiert Ideen oder Vorschläge jeweils auf eine Karteikarte.
3. Dann werden die Karteikarten an die Pinnwand geheftet und in der Gruppe diskutiert.
4. Ideen, die keinen Anklang finden, werden direkt aussortiert, um das Bild schnell zu klären.
5. Verbleiben eine oder mehrere gute Ideen an der Pinnwand, so können diese in der Gruppe erweitert und optimiert werden, bis die beste Lösung gefunden ist.

5. DAS PROBLEM UMKEHREN

Das Umkehren eines Problems bzw. der daraus resultierenden Fragestellung erzwingt einen Perspektivenwechsel, der wiederum hilfreich bei der Lösungsfindung sein kann.

So kann die Fragestellung z. B. lauten:

„Wie kann der Absatz in unserem Unternehmen gesteigert werden?“

Eine Umkehrung der Problemstellung könnte lauten:

„Wie können wir den Absatz auf ein Minimum senken?“

Die Antworten auf diese Fragestellung zeigen oft Punkte auf, die zur Ideenfindung herangezogen werden können. Besonders in einer Gruppe eignet sich diese Kreativitätstechnik, um den Druck der Lösungsfindung zu reduzieren.

6. DIE FRAGENREIHE

Die Fragenreihe ist besonders einfach durchführbar, da Sie hierfür keine zusätzlichen Materialien benötigen.

Zu Beginn steht die Fragestellung als Hauptfrage. Aus dieser Frage werden weitere Fragen gebildet, **sodass eine Kette aus Fragen entsteht**, die schließlich eine gute Lösung bieten kann.

» Die Durchführung in der Praxis habe ich hier beschrieben.

Besonders bei der Analyse neuer Zielgruppen/Möglichkeiten ist die Fragenkette eine beliebte Kreativitätstechnik, die neue Wege aufzeigen kann.

Schlagworte und Antworten können Sie zusätzlich notieren, um später darauf zurückgreifen zu können.

7. SPEKULATIONEN

Die berühmte Frage nach dem **„Was wäre, wenn ...“** bestimmt diese Kreativitätstechnik.

Spekulationen erlauben ein kreatives Herangehen an eine Problemstellung, können aber auch als sinnvolle Kreativitätsübung für zwischendurch angewendet werden.

Ein Beispiel: „Was wäre, wenn es kein Wasser mehr gäbe?“

Die Folgen, die aus dieser Spekulation auf den Plan treten würden, lassen sich sehr weit spinnen und erlauben so eine besonders tiefgreifende kreative Tätigkeit.

8. KNETEN

Auch Kneten, so abstrus es klingt, ist kreativitätsfördernd.

Alles, was Sie hierfür benötigen, ist ein Stück Knete. Dieses Stück wird nun geknetet, Sie formen Muster, Gebilde und wiederholen das Ganze.

Für das Gehirn ist das Kneten eine tolle Möglichkeit, **kreativ zu sein, ohne hierbei Leistungsdruck zu verspüren**. Aus dieser Situation heraus ergeben sich häufig gute Ideen und Ansätze.

9. BILDER IN GEDANKEN

1. Für diese Kreativitätstechnik ziehen Sie sich am besten an einen Ort zurück, wo Sie für eine Weile ungestört sind.
2. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich intensiv auf die Fragestellung.
3. Dann lassen Sie in Gedanken Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen. Diese Bilder stehen meist im weiteren oder auch engeren Zusammenhang mit der Ursprungsfrage, können allerdings durchweg sinnvoll eingesetzt werden.

Diese Technik ist **insbesondere dann empfehlenswert**, wenn Sie von etwas ein genaueres Bild haben möchten, mit Begriffen oder Brainstorming aber nicht den erwünschten Erfolg hatten.

10. DRAUFLOS ZEICHNEN

Diese Kreativitätstechnik muss nicht unbedingt auf eine bestimmte Fragestellung angewandt werden, da sie auch als einfache Übung kreativitätsfördernd ist.

1. Sie benötigen hierfür ein Blatt Papier und einen Stift.
2. Nun beginnen Sie einfach, das aufzuzeichnen, was Ihnen in den Kopf kommt. Formen, Muster, Gegenstände werden wild auf das Papier gemalt, ohne dass zwischen ihnen ein Zusammenhang bestehen muss.

Das Zeichnen löst das Gehirn von festgefahrenen Denkmustern und erweitert den eigenen Horizont. Diese Kreativitätstechnik können Sie auch anwenden, wenn Sie sich auf eine größere Aufgabe vorbereiten.

11. FARBEN-ASSOZIATIONEN

Farben sind schon durch ihre Vielfalt äußerst anregend für die Kreativität. Bei dieser Kreativitätstechnik nutzen Sie die zahlreichen Bedeutungen der Farben.

Sie beginnen mit einer beliebigen Farbe und notieren dazu sämtliche Assoziationen, die Ihnen (im Zusammenhang mit der Problemstellung) in den Sinn kommen – als Beispiel: gelb > Sonne, warm, Neid etc. Sie können sich auch mehrere Farben vornehmen und Begriffe finden, die auf zwei/drei Farben gleichzeitig zutreffen.

12. EIN BLICK IN DIE VERGANGENHEIT

Bei dieser Kreativitätstechnik stellen Sie sich die Frage, **wie Menschen in der Vergangenheit dieses Problem angegangen wären**. Auch unter Berücksichtigung der Möglichkeiten, die den Menschen früher zur Verfügung standen, um ähnliche Probleme zu lösen.

Diese Perspektive kann hilfreich bei der Herangehensweise an ein Problem sein. Sich in andere Zeiten zu versetzen, in denen vollkommen unterschiedliche Mittel und Wege bereitstanden, kann für die Kreativität und damit zur Lösungsfindung äußerst hilfreich sein.

13. ALPHABETISCHE TECHNIK

Sie benötigen hierzu einen Stift und ein Blatt Papier, auf das Sie die Buchstaben des Alphabets von A bis Z notieren. **Neben jeden Buchstaben notieren Sie ein Wort, das mit diesem Buchstaben beginnt**. Das Wort sollte immer im Zusammenhang mit der Fragestellung stehen, auch wenn das nur im weiteren Sinne der Fall ist. Dadurch können neue Inputs gewonnen werden.

14. DAS 6-HÜTE-SYSTEM

Um ein Problem kreativ zu verändern oder zu lösen, gilt es, dieses vorab in seiner Vollständigkeit zu betrachten. Der Grundstock für diese Kreativitätsübung ist die Vorstellung, es gäbe sechs Hüte.

» Die Durchführung dieser Kreativitätstechnik habe ich hier beschrieben.

Damit erhalten Sie schließlich einen äußerst umfassenden Überblick über ein Problem.

Infos & Tipps zum Thema Kreativitätstechniken:

<https://www.zeitblueten.com/news/kreativitaetstechniken/>