

# Inhalt

<b>Sehr geehrte Leserschaft!</b>	<b>8</b>
<b>Einleitende Überlegungen</b>	<b>11</b>
Übung: Gib deinem kreativen Ich einen Namen	14
Kreativität trainieren und das Gegenteil denken	16
<b>1   Präparation / Vorbereitung</b>	<b>21</b>
Schon in der Vorbereitung lässt sich Kreativität unterdrücken	22
Das Creative Mindset	24
Das Selbstbild des Kreativen: Growth Mindset	28
Übung: Kreativität beschreiben	29
Warum soll mich Kreativität finden?	32
Übung: Finde deinen kreativen Grund	33
Ikigai – bestimme deine Motivation	34
Übung: Warum möchte ich kreativ sein?	37
Fehlerfreundlichkeit	39
Übung Fehlerfreundlichkeit	40
Ziellose Inspiration	40
Schreibe deine Ideen auf – täglich	41
Der kreative Imperativ	47
Übung: Feedback-Bingo	49
Zusammenfassungs-Akronym Präparation	50

## **2 | Inkubation / Entstehung**

	<b>53</b>
Wie die unbewusste Problemlösung nachhaltig gestört werden kann	54
Das Loslassen	56
Der Prozess des Fragens	58
Fragen nach dem Rahmen für die Lösung stellen	60
Übung: Leitfragen finden	61
Übung: Die ABC-Methode	62
Fragen nach der Lösung selbst	64
Übung: Der Fragensturm	64
Übung: Papierbasteln	66
Das Harakiri-Mindset	67
Eine kreative Atmosphäre	67
Übung: Atmosphären-Check	70
Lösung ohne Problem	70
Gib dich nicht zu früh zufrieden!	73
Perfektes Erwartungsmanagement ist messy	74
Offene und geschlossene Fragen	76
Übung: Fragen stellen in der Gruppe	77
Pausen verhelfen zu Kreativität	78
Andere Problemperspektiven suchen	79
Fragen stellen wie ein Anfänger	80
Fragen stellen wie ein Experte	82
Übung: Cross-Industry-Innovation	83
Fragen mit der Gegenteilmethode	84
Übung: Schwarz und Weiß	85

<b>Umdeutung – Reframing</b>	<b>86</b>
Übung: Reframing eines Problems	87
<b>In Bildern denken</b>	<b>91</b>
Übung: In Bildern denken	92
<b>Beispiele für das Reframing</b>	<b>94</b>
Übung: Reframing von Verboten	97
<b>Zusammenfassungs-Akronym Inkubation</b>	<b>98</b>

## **3 | Illumination / Erleuchtung** **101**

Geistesblitze entstehen zufällig – lassen sich aber absichtlich verhindern	102
Verirre dich oder: die Badewanne	104
Den Muskel trainieren	107
Übung: Wenig, aber häufig	108
Kreativität geschehen lassen	109
Übung: Der ideologische Turing-Test	111
Das Default Mode Network	112
Design Thinking	119
Empathie: Warum es richtig sein kann, ins tiefe Loch zu klettern	121
Experimente: Wer kein Risiko eingeht, findet keine Lösungen	123
Entwickeln: Wir hören nicht auf, uns zu korrigieren	126
Erfinden, um davon zu erzählen: Über die Kraft des Storytellings im Design Thinking	129
Beispiel »Minutenmarathon«	133
Übung: Ich habe ein Problem	136
Zusammenfassungs-Akronym Illumination	137

## **4 | Verifikation / Umsetzung**

Die Ausarbeitung von Ideen kann oft deren Ende sein	140
Idee und Kontext	143
Bauen, Messen, Lernen	145
Ideen minimieren	147
Übung: Ideen minimieren	147
Bedingungen für das Gelingen der Idee herausfinden	148
Die Modifikation einer Idee	150
Übung: Die Shruggie-Liste	150
Die Bedeutung von Mut für die Ideenfindung	152
Ideen präsentieren	156
Übung: Die OPAL-Präsentationstechnik	158
Kreativität in der Gruppe: Kooperation und Austausch	160
Hybrides Denken	163
Übung: Kennen lernen	164
Kreativität mit System	166
Hybrides Denken in der Gruppe	168
Bewertung von Ideen	169
Zusammenfassungs-Akronym Verifikation	174
Nachbemerkung	175

## **Anhang: Anfangen**

Wie machen es andere? Unkreative Ratschläge von Kreativen aus verschiedenen Branchen	179
Ideentagebuch: »Jeden Tag eine gute Idee«	187
Danksagung – in Form von Buchtipps	201
Die Links des Buchs	203
Literaturliste	209
Index	211