

Inhalt

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Einleitung – Ihre eigene Kreativität | 1 |
| 1.1 | Kreative Höchstleistungen und das Modell Bergsteigen | 5 |
| 1.2 | Wege durch das Buch | 9 |
| 1.3 | Fazit und Aufgaben | 10 |
| 2 | Was ist kreativ? | 13 |
| 2.1 | Kreativität in der Kunst | 18 |
| 2.2 | Kreativität und Kunst als Freizeitbeschäftigung | 21 |
| 2.3 | Kreativität wahrnehmen | 23 |
| 2.3.1 | Skala für die Innovation, die Originalität des Projekts (Skalenwert 7–0) | 25 |
| 2.3.2 | Skala für den Nutzen des Projekts | 31 |
| 2.4 | Ruhm, Ausmaß der Kreativität und Alltagskreativität | 34 |
| 2.5 | Ruhm und Alltagserfindung | 36 |
| 2.6 | Alltagskreativität wahrnehmen | 37 |
| 2.6.1 | Nützlichkeit und Alltagskreativität | 38 |
| 2.6.2 | Innovation und Alltagskreativität | 40 |
| 2.7 | Beispiele für tägliche Kreativkraft | 41 |
| 2.8 | Fazit und Aufgaben: | 51 |
| 3 | Kreativität muss man wollen | 55 |
| 3.1 | Für Kreativität kann man sich entscheiden! | 55 |
| 3.2 | Warum ist Kreativität aber auch schwierig? | 58 |

| | |
|---|------------|
| 3.2.1 Konformität und Gruppendruck vs. Kreativität | 58 |
| 3.2.2 Widerstände gegen kreative Neuerungen – Beispiele | 60 |
| 3.3 Was hat man davon, wenn man sich für mehr Kreativität entscheidet? | 65 |
| 3.4 Macht es immer Spaß, kreativ zu sein? | 68 |
| 3.4.1 Mit einer kreativen Idee Anerkennung finden und Erfolg haben | 70 |
| 3.5 Fazit und Aufgaben | 75 |
| Kreativität bemerken und schätzen | 85 |
| 4.1 Lieben Sie den verrückten Einfall? | 85 |
| 4.1.1 Kreativität bei verschiedenen Produkten | 86 |
| 4.1.2 Kreativität in der Literatur | 87 |
| 4.1.3 Kreativität in der bildenden Kunst | 89 |
| 4.1.4 Kreativität in weiteren Bereichen | 90 |
| 4.2 Denkschranken | 91 |
| 4.3 Fazit und Aufgaben | 95 |
| Der Schaffensdrang | 99 |
| 5.1 Die Notlage und Handicaps | 99 |
| 5.2 Das körperliche Leiden | 101 |
| 5.3 Der psychische Konflikt | 102 |
| 5.4 Fazit und Aufgaben | 104 |
| Umstände, die das kreative Werk fördern | 107 |
| 6.1 Alkohol: Kommt der kreative Geist aus der Flasche? | 107 |
| 6.2 Drogen und Kreativität | 109 |
| 6.3 Psychose und Kreativität, Genie und Wahnsinn | 110 |
| 6.4 Die Außenseiter | 113 |
| 6.5 Anregungen suchen | 116 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 6.6 | Die Gruppe, die Freunde, die Brüder und die Ehegatten. | 118 |
| 6.7 | Freizeit und Freiheit | 121 |
| 6.8 | Fazit und Aufgaben: | 123 |
| 7) | Welche Eigenschaften begünstigen Kreativität?.... | 125 |
| 7.1 | Variabilität des Verhaltens, Gewohnheiten auflösen | 126 |
| 7.1.1 | Gewohnte Wahrnehmungsschemata auflockern. | 127 |
| 7.2 | Offenheit für neue Erfahrungen | 128 |
| 7.3 | Spontaneität | 129 |
| 7.4 | Schrullig, skurril, Exzentriker sein. | 130 |
| 7.5 | Fantasievoll sein. | 130 |
| 7.6 | Rebellisch und nonkonformistisch sein | 131 |
| 7.7 | Selbstbewusstsein | 133 |
| 7.8 | Kritiklust und Denkgewohnheiten.... | 134 |
| 7.8.1 | Denkgewohnheiten auflockern | 136 |
| 7.9 | Neugier. | 137 |
| 7.10 | Spezialbegabungen. | 140 |
| 7.11 | Fazit und Aufgaben. | 141 |
| 8) | Die kreative Idee | 147 |
| 8.1 | Träume und die kreative Idee. | 148 |
| 8.2 | Suchfrage und Zufall. | 151 |
| 8.3 | Die Erfindung liegt in der Luft: Doppeltentdeckungen | 152 |
| 8.4 | Die Idee – ein Kindheitstraum?.... | 155 |
| 8.5 | Fazit und Aufgaben. | 156 |
| 9) | Wie erzeugt man Einfälle?.... | 161 |
| 9.1 | Den geeigneten Hinweis suchen | 162 |
| 9.1.1 | Fremde Fachgebiete hinzuziehen. | 163 |
| 9.1.2 | Einfälle der Mitmenschen nutzen. | 164 |
| 9.2 | Man kann Einfälle in Gruppen sammeln | 166 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 9.3 | Der Zufall kommt mit einer Anregung zu Hilfe | 170 |
| 9.3.1 | Den Zufall nutzen | 172 |
| 9.3.2 | Exkurs zum Zufall – neue Wortkombinationen | 174 |
| 9.4 | Der morphologische Kasten (Möglichkeitenraum) | 175 |
| 9.5 | Das Unbewusste beschäftigen | 181 |
| 9.6 | In Bildern denken | 181 |
| 9.7 | Modelle, Analogien | 184 |
| 9.7.1 | Wie findet man aber eine Analogie? | 185 |
| 9.7.2 | Eine spezielle Analogie (aus den Synectics) | 186 |
| 9.8 | Wissen nutzen, Wissen ausschalten | 188 |
| 9.9 | Die Idee beschützen | 190 |
| 9.10 | Anspornfragen | 192 |
| 9.11 | Janusisches Denken | 192 |
| 9.12 | Ideenfinder für spezielle Gebiete | 194 |
| 9.12.1 | Ideenfinder für die bildende Kunst | 194 |
| 9.12.2 | Ideenfinder für die literarische Produktion | 195 |
| 9.13 | Fazit und Aufgaben | 197 |
| 10 | Erfinderzeiten, Erfinderdomänen | 199 |
| 10.1 | Bedingungen der Innovation | 199 |
| 10.2 | Das Selbstbild und die Bereitschaft zur Erfindung | 207 |
| 10.3 | Fazit und Aufgaben | 210 |
| 11 | Kreativität im Lebenslauf. Ist Kreativität weiblich? | 211 |
| 11.1 | Kreativität bei Kindern fördern | 211 |
| 11.2 | Kreativität in Jugend und Erwachsenenalter | 218 |
| 11.3 | Kreativität im hohen Lebensalter | 219 |
| 11.4 | Ist Kreativität weiblich? | 222 |
| 11.5 | Fazit und Aufgaben | 225 |

| | |
|--|------------|
| 12 Erscheinungsformen von Kreativität: List, Schlagfertigkeit und Intuition | 227 |
| 12.1 Listig sein | 227 |
| 12.1.1 Darf man listig sein? | 228 |
| 12.1.2 Listprinzipien – einige Beispiele | 230 |
| 12.2 Witzig, schlagfertig sein | 235 |
| 12.3 Die Zukunft vorhersagen | 238 |
| 12.4 Intuition | 239 |
| 12.4.1 Werden psychische Inhalte „übertragen“? | 241 |
| 12.4.2 Intuition, Hellsehen, visionäre Erlebnisse und Kreativität | 242 |
| 12.5 Fazit und Aufgaben | 243 |
| 13 Störungen der Kreativität | 247 |
| 13.1 Kreative Blockaden: Das leere Malpapier | 247 |
| 13.2 Blockaden vor dem leeren Schreibpapier, vor dem leeren Bildschirm | 248 |
| 13.3 Ein Versiegen aller Einfälle, abwechselnd mit einem Übermaß an Ideen | 249 |
| 13.4 Kryptomnesie | 250 |
| 13.5 Zu frühes Aufgeben | 251 |
| 13.6 Aufgaben und Fazit | 252 |
| Literatur | 255 |
| Sachverzeichnis | 261 |