

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung – Ihre eigene Kreativität .....</b>	<b>1</b>
1.1	Kreative Höchstleistungen und das Modell Bergsteigen .....	5
1.2	Wege durch das Buch .....	9
1.3	Fazit und Aufgaben.....	10
<b>2</b>	<b>Was ist kreativ? .....</b>	<b>13</b>
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
<b>3</b>	<b>Kreativität muss man wollen .....</b>	<b>55</b>
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
	<b>Kreativität bemerken und schätzen .....</b>	<b>85</b>
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
	<b>Der Schaffensdrang .....</b>	<b>99</b>
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
	<b>Umstände, die das kreative Werk fördern .....</b>	<b>107</b>
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

## 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

## Die kreative Idee .....

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

## 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
	<b>Erfinderzeiten, Erfinderdomänen . . . . .</b>	<b>199</b>
10.1	Bedingungen der Innovation . . . . .	199
10.2	Das Selbstbild und die Bereitschaft zur Erfindung . . . . .	207
10.3	Fazit und Aufgaben . . . . .	210
	<b>Kreativität im Lebenslauf. Ist Kreativität weiblich? . . . . .</b>	<b>211</b>
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

<b>12</b>	<b>Erscheinungsformen von Kreativität: List, Schlagfertigkeit und Intuition. ....</b>	<b>227</b>
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
<b>13</b>	<b>Störungen der Kreativität .....</b>	<b>247</b>
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
	<b>Literatur. ....</b>	<b>255</b>
	<b>Sachverzeichnis. ....</b>	<b>261</b>