

# Inhalt

Vorwort: Jeder Mensch ist schöpferisch	8
<b>1. Einleitung: Ihre eigene Kreativität</b>	10
Das kreative Abenteuer – los geht's	11
Kreative Höchstleistungen und das Modell Bergsteigen	13
Wege durch das Buch	17
<b>2. Was ist kreativ?</b>	18
Was bedeutet »kreativ?«	18
Kategorien der Kreativität	21
Kreativität in der Kunst	23
Kreativität und Kunst als Freizeitbeschäftigung	26
Kreativität wahrnehmen	28
Die täglich verfügbare Kreativkraft, die Alltagskreativität	38
<b>3. Kreativität muss man wollen</b>	47
Für Kreativität kann man sich entscheiden!	47
Warum ist Kreativität aber auch schwierig?	49
Was hat man davon, wenn man sich für mehr Kreativität entscheidet?	55
<b>4. Kreativität bemerken und schätzen</b>	65
Lieben Sie den verrückten Einfall?	65
Denkschranken	72
<b>5. Der Schaffensdrang</b>	77
Die Notlage	77
Das körperliche Leiden	78
Der psychische Konflikt	79
Eine Skala für den Schaffensdrang (mit Stufen von 4 bis 1)	81

<b>6. Umstände, die das kreative Werk fördern</b>	83
Alkohol: Kommt der kreative Geist aus der Flasche?	83
Drogen und Kreativität	84
Psychose und Kreativität, Genie und Wahnsinn	86
Die Außenseiter	89
Anregungen suchen	91
Die Gruppe, die Freunde, die Brüder und die Ehegatten	93
Freizeit und Freiheit	96
<b>7. Eigenschaften, die Kreativität begünstigen</b>	98
Wie kann man sich weiterentwickeln?	104
<b>8. Die kreative Idee</b>	119
Träume und die kreative Idee	119
Suchfrage und Zufall	123
Die Erfindung liegt in der Luft:	
Doppelt-Entdeckungen	123
Für die Nachwelt zählt der Nutzen der Erfindung	126
Die Idee – ein Kindheitstraum?	128
<b>9. Wie erzeugt man Einfälle?</b>	129
Den geeigneten Hinweis suchen	130
Der Zufall kommt mit einer Anregung zu Hilfe	137
Der morphologische Kasten (Möglichkeitenraum)	141
Das Unbewusste beschäftigen	146
In Bildern denken	147
Modelle, Analogien	149
Wissen nutzen, Wissen ausschalten	153
Die Idee beschützen	155
Anspornfragen	157
Janusisches Denken	157
Ideenfinder für spezielle Gebiete	160

<b>10. Erfinderzeiten, Erfinderdomänen</b>	164
Bedingungen der Innovation	164
Erfinder heute	171
Das Selbstbild und die Bereitschaft zur Erfindung	173
<b>11. Kreativität im Lebenslauf. Ist Kreativität weiblich?</b>	176
Kreativität bei Kindern fördern	176
Kreativität in Jugend und Erwachsenenalter	181
Kreativität im hohen Lebensalter	182
Ist Kreativität weiblich?	185
<b>12. Erscheinungsformen von Kreativität: List, Schlagfertigkeit, Zukunftsvorhersage und Intuition</b>	188
Listig sein	188
Witzig, schlagfertig sein	195
Die Zukunft vorhersagen	196
Intuition	198
<b>13. Störungen der Kreativität</b>	207
Kreative Blockaden: Das leere Malpapier	207
Blockaden vor dem leeren Schreibpapier, vor dem leeren Bildschirm	208
Ein Versiegen oder ein Übermaß von Ideen	209
Zu frühes Aufgeben	210
<b>14. Probleme, die auf eine kreative Lösung warten</b>	211
Bereich: Politik/Gesellschaft	211
Bereich: Haushalt/Technik	212
Bereich: Mode	215
Bereich: Büro/Verwaltung	215
Bereich: Kunst/Hobby	215
Bereich: Philosophie	219
<b>Literatur</b>	222