

# Einige Gedanken zum kreativen Prozess im allgemeinen und im speziellen zur Vorbereitung Ihrer nächsten Rede

Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie animiert einem Vortrag zugehört haben? Was hat Sie dabei besonders angeregt? Haben Sie sich besonders angesprochen gefühlt, weil Sie neue Ideen, neue Aspekte entdeckt haben, vielleicht eine neue Sichtweise, die das Thema in einem völlig neuen Licht präsentiert hat?

Möglicherweise haben Sie sich gedacht: "Darauf wäre ich nie gekommen! Das ist ja wirklich interessant",

Immer wenn ich eine neue Sichtweise von jemanden höre, bzw. selbst entwickle, spüre ich Schmetterlinge im Bauch. Eigentlich fliegen diese Kreativitäts-Schmetterlinge bis in den Hals hinauf. Mein ganzes Inneres ist animiert und aufgeregt. Und weil ich diesen Zustand so gerne habe, habe ich mich damit beschäftigt, wie ich möglichst oft in diesen Zustand komme.

Und hier sind die Ergebnisse in Kurzform.

## Voraussetzungen

1. Voraussetzung: Es muß die dringende Notwendigkeit geben, eine Lösung zu einem Problem zu finden. Nicht nur Wissenschaftler wie Einstein oder Künstler wie Andy Warhold sind kreativ, sondern jeder Unternehmer, der vor einem schwierigen Problem steht und jede Managerin, die einen Ausweg aus einer vertrackten Situation sucht. Und auch jeder, der eine gute Rede ausarbeiten will, braucht ein gerüttelt Maß an Kreativität um sein Thema interessant aufzubereiten (für die Schmetterlinge im Inneren...)
2. Voraussetzung: Sie brauchen Zeit. Obwohl Sie einerseits den inneren Druck spüren müssen, das Problem zu lösen (in unserem Fall den Inhalt einer guten Rede vorzubereiten), brauchen Sie für die Entwicklung Ihrer Ideen Zeit. Nehmen Sie sich für eine gute Rede einige Wochen Vorbereitungszeit.

## Der kreative Prozess.

Die **erste Phase** des kreativen Prozesses besteht aus Knochenarbeit. Beleuchten Sie Ihr Thema (Problem) von allen Seiten. Lesen Sie alles darüber, was Ihnen in die Finger kommt. Interviewen Sie Experten und Laien, was diese zu Ihrem Thema denken. Lassen Sie auch die Randgebiete nicht aus. Beschäftigen Sie sich Tag und Nacht mit Ihrer Aufgabenstellung.

Jetzt kommt die **zweite Phase**, die etwas Angenehmere. Schieben Sie Ihr Thema/Problem beiseite. Beschäftigen Sie sich mit etwas komplett Anderem. Gehen Sie in ein Konzert, in eine Ausstellung, ackern Sie Ihr Blumenbeet um. Schalten Sie ab. Ihr Gehirn ist jetzt in besonderer Bereitschaft, Lösungen zu finden. Besonders gut kann es arbeiten, wenn Sie

sich mit etwas Entspannendem beschäftigen, d.h. anders formuliert, wenn Ihr Gehirn von den Beta-Wellen des geschäftigen Alltags auf den Zustand der Alpha-Wellen umschalten kann.

Achtung: Die besten Ideen nützen aber nichts, wenn Sie sich nicht an sie erinnern können. Denn manche Ideen kommen im Schlaf. Halten Sie daher ein Notizbuch und einen Bleistift neben Ihrem Bett bereit. Ich bekomme oft gute Ideen beim schnellen Wandern oder beim Joggen. Auch da habe ich immer einen Bleistiftstummel und Blatt Papier bei mir.

Die Phase zwei des kreativen Prozesses nannte der deutsche Philosoph Helmholtz<sup>1</sup> sogar "Tempelschlaf". Denn während des "Tempelschlafs" senkt sich der göttliche Funke in Ihr Haupt.

**Die Phase drei** ist die "Erleuchtung", wenn "fröhliche Ideen mühelos und unerwartet kommen" (Helmholtz)

Spätestens jetzt merken wir, was Kreativität ist. Es sind nicht die völlig neuen Ideen, die aus dem Nichts kommen. Sondern es sind vorhandene Ideen, nur neu kombiniert.

Zu guter Letzt und das dürfen wir nicht vergessen, kommt nun wieder die Arbeit des Umsetzens, des Tuns: Wir bauen unsere Rede um unsere kreativen Ideen herum. Wiederum Knochenarbeit aber auch jede Menge Spaß und Aufregung. Denn jetzt wissen wir schon, daß unser Vortrag unverwechselbar wird.

Viel Spaß beim schöpferischen Prozess!

Ihre Fleur Wöss

P.S. Übrigens: Im heutigen Magazin (24.Juni 03) "Unternehmer" der österreichischen Tageszeitung WirtschaftsBlatt werde ich über die Notwendigkeit von Hobbies für Unternehmer in Hinsicht auf den kreativen Prozess interviewt. (Seite 77 und hier im Anhang).

---

<sup>1</sup> Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz (1821-1894), ein wahrer Kreativkopf, war Naturforscher, Mediziner und Physiker. Er entdeckte 1842 den Ursprung der Nervenfasern in den Ganglienzellen und maß 1850 erstmals die Fortpflanzungsgeschwindigkeit der Nervenregung. Als Physiker war er bahnbrechend u.a. mit seinem Werk über die Erhaltung der Energie. Er erfand den Augenspiegel, das Ophthalmometer und das Telestereoskop. Auf dem Gebiet der Musik gilt er als Begründer der modernen akustischen Forschung. Darüberhinaus verhalf ihm sein immenses Wissen zu neuen Aspekten in der Erkenntnistheorie.