

Kreativität bei Sitzungen und Klausuren steigern

Wie du Sitzungen und Klausuren gut strukturierst und moderierst hast du bereits auf den vorherigen Seiten lesen können. Nun wollen wir dir ein paar Kreativitätstechniken vorstellen, die dir und deinen Leiter:innen helfen können, Ideen zu Gruppenstunden, Aktionen und Veranstaltungen aber auch zu Fragen und Problemlösungen etc. zu sammeln. Vorab wollen wir dir auch aufzeigen, wie du die Kreativität allgemein fördern kannst.

Spazieren

Laut einer Studie der Stanford Universität reicht schon einfaches Gehen oder Spazieren, um auf bessere Ideen zu kommen. Man könnte Spaziergänge somit zu den Kreativitätstechniken zählen. Unterstützt wird das von weiteren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern. Sie fanden heraus, dass chemische Botenstoffe (vor allem der Neurotransmitter Dopamin) dafür verantwortlich sind, dass es da oben „Klick“ macht. Die Ausschüttung dieser Stoffe ist abhängig vom Umfeld – also von den Orten und Räumen, in denen wir leben oder arbeiten.

Demnach sei der Schreibtisch für kreative Gedanken jedoch der ungeeignetste Ort: Mit ihm assoziieren wir Arbeit, Stress, Druck. Das hemmt. Beim Duschen kommen einem dagegen oft die besseren Ideen. Genauso wie beim Spazieren oder Joggen, beim Schlafen oder sogar auf dem Klo. Der Grund: Entspannung und Zerstreuung. Sie sind das A und O, damit kreative Gedanken aufblühen können.

Kreativität nicht blockieren

Leichter als eine Idee zu bekommen, ist, die keimende Kreativität zu beerdigen. Klassische Wege, Kreativität im Keim zu ersticken, sind: Pauschalkritik, Verweis auf Traditionen, Normen, feste Prozesse, dramatisieren von Risiken, persönliche Angriffe... Die Strategien funktionieren auch in Form des Allzwecksatzes, der von jeglicher Denkanstrengung entbindet: „Haben wir immer schon so gemacht.“ Somit ist die wichtigste Kreativitätstechnik die, an die die wenigsten denken: Kreativität nicht blockieren!

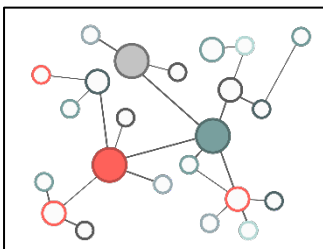


Kreativitätstechniken haben ihre Vor- und Nachteile. Die eine, beste Kreativitätstechnik gibt es nicht. Probiere verschiedene Methoden aus, kombiniere diese und finde heraus, womit du selbst oder dein Team die besten Ergebnisse erzielt. Ob eine Kreativitätstechnik zündet, hängt nicht zuletzt von der Tagesform und den Personen ab.

Quelle: „Kreativitätstechniken: Übersicht 20 genialer Tipps & Methoden“ von Jochen Mai (<https://karrierebibel.de/kreativitaetstechniken/>)

Kreativitätstechniken

Mind Mapping / Mind-Map



Mind-Map bedeutet sinngemäß in Deutsch „Gedankenlandkarte“ und ist der Klassiker unter den Kreativitätstechniken. Das Mind Mapping hilft dir die Gedanken und Assoziationen rund um ein zentrales Thema (Bild oder Wort) zu strukturieren und zu visualisieren. Dabei werden verschiedene Unterthemen erstellt und strahlenförmig angeordnet. Die Verbindungen und Zusammenhänge werden mit Linien und Pfeilen grafisch dargestellt. Deshalb ist es wichtig, dass du nur mit Schlüsselbegriffen arbeitest – auf Detailbeschreibungen solltest du verzichten.

Brainstorming

Das Brainstorming ist dir sicher auch bekannt, denn es zählt auch zu den Klassikern. Das Brainstorming wird in **2 Phasen** unterteilt:

Ziel ist es in erster Linie mal alles aufzuschreiben, was dir zur Frage oder zum Thema einfällt ohne zu werten (Dauer ca. 20-30 Minuten, entweder alleine oder in der Gruppe). Das heißt, jede noch so „absurde“ Idee wird vorerst zugelassen, denn jeder Input ist wertvoll. Die Ideen werden für alle sichtbar aufgeschrieben. Erst danach werden alle Ideen genauer angeschaut und „geprüft“ – in dieser Phase können auch schon Prioritäten festgelegt werden (Dauer ca. 30-40 Minuten). Am Ende soll eine Liste mit den vielversprechendsten Ideen entstehen.



Folgende Regeln solltest du während dem Brainstorming beachten:

- **Keine Kritik:** Keine Idee wird in der ersten Phase verboten, kritisiert oder zunichte gemacht. Auch auf die nonverbale Kommunikation soll geachtet werden, z.B. seufzen oder mit den Augen rollen haben beim Brainstorming keinen Platz.
- **Masse statt Klasse:** Also Quantität vor Qualität heißt es in der ersten Phase. Je mehr Ideen zugelassen werden, desto besser. Somit können Ideen weitergesponnen und weitergedacht werden.
- **Kein Copyright:** Es gibt keinen Urheberschutz, d.h. es ist sogar erwünscht, dass „fremde“ Ideen – wie vorher schon erwähnt – weitergesponnen werden.
- **Unbedingt Querdenken:** Und außerhalb der klassischen Schubladen denken. Durch freies Assoziieren, Abschweifen, Spinnen und Fantasieren entstehen neue Gedankengänge, die andere wiederum inspirieren. Als Gruppe schafft man es sich so der besten Lösung zu nähern.

Brainwriting

Das Brainwriting funktioniert ähnlich wie das Brainstorming. Jedoch sitzen alle in einem Kreis und schreiben die Ideen auf. Das heißt, man schreibt zuerst für sich selbst 5 bis 10 Minuten lang alles, was einem zum Thema einfällt, auf ein DIN A4 Papier und reicht es dann dem linken Nachbarn oder der linken Nachbarin weiter. Nun können weitere Gedanken dazu ergänzt werden und so weiter. Die Blätter dienen anschließend als Diskussionsgrundlage. Der Unterschied zum Brainstorming ist auch, dass beim Brainwriting alle zu Wort kommen, wohingegen beim Brainstorming sich meist die „Lauteren“ einbringen.

Brains-Warming

Das Brains-Warming ist eine weitere Kreativitätstechnik, bei der alle, auch schüchterne Menschen, sich einbringen können und niemand übersehen oder überhört wird. Dabei werden die Ideen einzeln auf Post-it Klebezettel oder Kärtchen geschrieben. Anschließend werden sie gemeinsam auf eine Pinnwand geklebt und Ideen miteinander verknüpft.



Brain-Walking

Bei dieser Methode geht es darum, den Kopf durch das Spaziergehen frei zu bekommen und Raum für Kreativität zu schaffen. Auf einem Gelände/Parcours werden verschiedene Plakate aufgehängt, an denen alle ihre Ideen und Einfälle ergänzen können. Die Ergebnisse werden im Anschluss diskutiert.

World Café

Das World Café eignet sich besonders gut bei größeren Gruppen. In Kleingruppen von 3-5 Personen wird vorgearbeitet, indem Ideen gesammelt und Vorschläge gemacht werden. In Stichpunkten werden die Ergebnisse festgehalten. Dann werden die Gruppen neu gemischt. Aber eine Person pro Gruppe bleibt am selben Plakat, um die Ergebnisse vorzustellen und zu erklären. Nun können die Ideen aus der Runde zuvor eingebracht, an den vorgestellten Ideen weitergedacht oder Neues entwickelt werden. Die Gruppen können beliebig oft gemischt werden. In der Großgruppe findet am Ende die Vorstellung der Ergebnisse und Bewertung bzw. die Entscheidung statt.

6-3-5 Methode

Die Kreativitätstechnik eignet sich gut für kleine Gruppen. Insgesamt 6 Personen schreiben jeweils drei Ideen auf und das fünf Runden lang. Zu Beginn schreiben alle drei Ideen auf ein Blatt Papier und reichen es dann weiter. Nun können alle die Ideen mit eigenen Gedanken erweitern, ausführen und ergänzen. Das Blatt wird so lange weitergereicht, bis alle einmal dran waren.

ABC Technik

Die ABC-Technik kann immer und überall angewendet werden. Dabei werden auf ein Blatt Papier die Buchstaben des Alphabets geschrieben (untereinander). Ziel ist es, zu jedem Anfangsbuchstaben eine Idee oder Anregung festzuhalten. Diese Methode liefert unglaublich viele Ideen, aber Achtung: Ideen mit den Buchstaben Q, Z und Y sind meist schwer zu finden.

Walt Disney Methode

Walt Disney, der Filmproduzent, hat diese Methode entwickelt, um Denkblockaden zu überwinden. Dabei schlüpfen drei Personen in drei verschiedene Rollen und argumentieren aus dieser speziellen Sicht:

- **Der oder die Träumer:in** denkt chaotisch und visionär und lässt sich weder durch (logische) Regeln noch Traditionen einschränken.
- **Der oder der Realist:in** konzentriert sich danach auf das Machbare – jedoch mit viel gutem Willen: Falls die Idee des oder der Träumer:in umgesetzt würde, was wäre dazu nötig? Was würde es kosten? Wichtig ist, dass der oder die Realist:in stets vor dem oder der Kritiker:in gehört wird. So bekommt die Vision die Chance, ihr Potenzial zu zeigen.
- **Der oder die Kritiker:in** stellt schließlich konstruktive (!) Fragen, prüft, analysiert und verbessert das vorläufige Ergebnis.



Danach beginnt der Prozess von vorne und die Rollen werden neu verteilt. Sobald der oder die Kritiker:in keine offenen Fragen mehr hat, der oder die Realist:in von dem Gelingen des Projekts überzeugt und der oder die Träumer:in von dessen Strahlkraft begeistert ist, liegt ein optimales Ergebnis vor. Damit das funktioniert, sollte die Größe der Gruppe von neun Personen nicht überschreiten (damit alle einmal drankommen).

Lernen aus der Vergangenheit

Vieles kann man aus der Vergangenheit schöpfen, denn selten treten neue Fragen, Probleme oder Situationen auf. Deshalb kann es manchmal von Vorteil sein, den Blick nicht nach vorne, sondern nach hinten zu richten: *Wie wurde ein ähnliches Problem schon einmal gelöst? Wie sind andere dabei vorgegangen?* Dadurch wird die Kreativität angeregt und meist stellt man fest, dass es durchaus Lösungen gibt, obwohl man sie auf dem ersten Blick gar nicht gesehen hat.

Kopfstand

Für diese Kreativitätstechnik musst du nicht gleich kopfstehen. 😊 Der Kerngedanke lautet nämlich: Dreh die Fragestellung oder das Problem komplett um und suche nach Vorschlägen für das genaue Gegenteil. Anders formuliert: *Was klappt mit großer Sicherheit überhaupt NICHT und erreicht das Gegenteil von dem, was eigentlich umgesetzt werden soll?*

Klingt komisch, aber es regt ungemein die Kreativität an. Du wirst auf völlig neue Ideen kommen und das Problem von einer ganz anderen Seite betrachten. Das bringt frischen Wind rein! Positiver Nebeneffekt: Das Gebiet der besten Idee wird automatisch immer weiter eingegrenzt, weil man genau weiß, was nicht funktioniert.

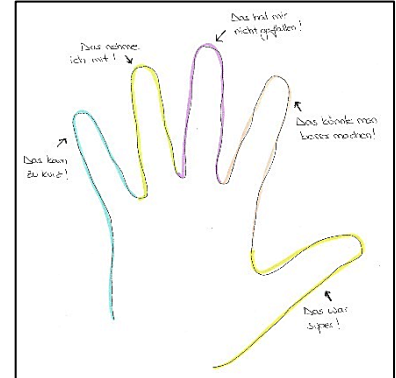
Quelle: <https://karrierebibel.de/kreativitaetstechniken/>

Feedback-Methoden

5-Finger-Feedback

Diese Methode erfolgt schriftlich und lässt alle ausführlich zu Wort kommen. Dabei wird jedem Finger eine Feedback-Frage zugewiesen, die es zu beantworten gilt. Ob das Feedback anonym bleibt oder nicht, liegt bei der Gruppe selbst. Diese Methode kann sowohl in der kleinen als auch in der großen Gruppe angewendet werden. Die Hand und die Fragen auf ein Blatt Papier drucken, austeilen und nehmt euch genügend Zeit zum Beantworten:

1. **Daumen:** „Das war super!“
2. **Zeigefinger:** „Das könnte man besser machen!“
3. **Mittelfinger:** „Das hat mir nicht gefallen!“
4. **Ringfinger:** „Das nehme ich mit!“
5. **Kleine Finger:** „Das kam zu kurz!“



Die Ampel-Methode

Alle erhalten eine **rote, gelbe und grüne Karte**. Mithilfe der Karten kann nun das Feedback gegeben werden. Bei Rot wird gesagt, was einem nicht gefallen hat, bei Gelb werden Verbesserungsvorschläge gemacht und bei Grün kann ein Lob ausgesprochen werden. Da die Methode sehr einfach und übersichtlich ist, kann sie sowohl in der kleinen als auch in der großen Gruppe verwendet werden.

1-Minute-Methode



Insbesondere wenn eine große Gruppe da ist, dauert es meist lange, bis alle zu Wort gekommen sind. Indem du die Zeit pro Person auf 1 Minute zum Beispiel beschränkst, kann du lange Reden von Einzelnen vermeiden. Alles, was du dafür brauchst, ist eine Stoppuhr. Welches Feedback gegeben wird, liegt bei den einzelnen Personen selbst.

Die Streichholz-Methode

Wenn du die Feedback-Zeit noch mehr einschränken möchtest, bietet sich die Streichholz-Methode an. Dabei erhalten alle ein Streichholz. Sobald man dran ist, zündet man es an und kann das eigene Feedback abgeben, solange das Streichholz natürlich brennt. Es bleibt wirklich nicht viel Zeit zum Nachdenken und Reden. Deshalb ist es wichtig, dass alle etwas Zeit zum Überlegen erhalten, um das Wichtigste kurz und knapp zusammenzufassen

