

## ÜBUNG: Vertrauen in die eigene Kreativität - Was muss ich tun, damit meine Kreativität angeregt wird?

Die folgende Übung beschreibt Einstellungen und Verhaltensweisen, die dazu beitragen, Selbstvertrauen zu entwickeln und Kreativität steigern zu können. Sie können feststellen, wie oft Sie kreativ an Aufgaben und Probleme herangehen.

	Fast nie	Selten	Recht oft	Sehr oft	Immer
• Probleme locker angehen.	1	2	3	4	5
• Sich selbst für kreativ halten.	1	2	3	4	5
• Probleme als Herausforderung, als Vergnügen und nicht als Bedrohung sehen.	1	2	3	4	5
• Sich vom Gewohnten lösen.	1	2	3	4	5
• Eigene Ideen nicht gleich bewerten.	1	2	3	4	5
• Sich verschiedene Lösungen ausdenken.	1	2	3	4	5
• Sich bewusst Zeit lassen, um über Probleme nachzudenken.	1	2	3	4	5
• Dem eigenen Verstand vertrauen.	1	2	3	4	5
• An die eigenen Stärken und Fähigkeiten glauben.	1	2	3	4	5
• Nicht negativ über sich selbst denken (z. B. „Bin nicht kreativ“).	1	2	3	4	5
• Sich Freiräume nehmen, um Ideen zu entwickeln.	1	2	3	4	5
• Pausen machen (Joggen, Spazieren etc.).	1	2	3	4	5
• Sich Störungen fernhalten.	1	2	3	4	5
• Humor einsetzen, um Blockaden zu lösen und Lösungen zu entwickeln.	1	2	3	4	5
• Möglichst viel Information sammeln, um Sicherheit zu gewinnen.	1	2	3	4	5
• Aufgaben und Zeit in überschaubare Abschnitte einteilen.	1	2	3	4	5

• Möglichst mit positiv eingestellten Menschen zusammenarbeiten – besonders in der Ideenfindungsphase.	1	2	3	4	5
• Stärken, Fähigkeiten und Kreativität aus nicht beruflichen Bereichen einsetzen.	1	2	3	4	5
• Loslassen, fließen lassen.	1	2	3	4	5
• Die Dinge einmal anders sehen.	1	2	3	4	5
• Spielerisch sein.	1	2	3	4	5
• Die Kühnheit, unkonventionelle Lösungsideen zu haben.	1	2	3	4	5
• Den Mut haben, zur eigenen Überzeugung zu stehen – auch bei Widerständen.	1	2	3	4	5

Aus dem Buch von Michael A. West „Innovation und Kreativität“, modifiziert und ergänzt.

Beachten Sie die Bereiche, in denen sie „Fast nie“ oder „Selten“ angekreuzt haben (alle Punkte mit den Werten 1 und 2). An dem Selbstvertrauen dieser inneren Haltungen und Verhaltensweisen sollten Sie arbeiten.

ÜBUNG: Überlegen Sie, wie Sie diese verbessern können.

Was kann ich sofort ändern?	Was kann ich ändern auf mittlere und längere Sicht?
.....	.....
.....	.....