



Werkzeuge des kreativen Denkens und Handelns: Den Filter im Kopf lockern

Aufgaben



1. Lesen Sie den Text aufmerksam durch. Markieren Sie die wichtigsten Aspekte und notieren Sie sich relevante Stichpunkte (linierter Bereich) in Bezug auf die Fragestellung, wie man den Filter im Kopf lockern kann.

Einen Geistesblitz initiieren

Aus der Vielzahl an Informationen, die unser Gehirn ständig erreichen, filtert der bewusste Verstand jene heraus, die offensichtlich wichtig und nützlich sind; unbrauchbare Informationen werden ausgeblendet. Der Psychologe und Wissenschaftsjournalist Bas Kast spricht in diesem Zusammenhang von einer „Art Spamfilter“. Eine Aufgabe des Verstandes sei es, das Chaos des Unbewussten zu unterdrücken. Um kreativ sein zu können, den sogenannten Geistesblitz zu haben, so Kast weiter, müsse der Filter im Kopf (ein wenig) gelockert werden. Aber wie lässt sich der Filter im Kopf bewusst lockern und die innere Flexibilität fördern? Bas Kast nennt in seinem Buch *Und plötzlich macht es Klick* u. a. die folgenden Möglichkeiten:

- 5
 - 10
 - 15
 - 20
 - 25
- Längere Arbeitspausen machen und Abwechslung schaffen
 - Entspannen
 - An die frische Luft gehen
 - Das Gehirn mit Ungewöhnlichem konfrontieren
 - Dinge hinterfragen: scheinbar Selbstverständliches nicht als selbstverständlich ansehen
 - Mit wachen Augen durch die Welt gehen
 - Offen sein für Neues, Unerwartetes
 - Sich mit Menschen aus anderen sozialen Umgebungen, mit anderen Ansichten, etc. austauschen
 - Verschiedene Informationsquellen und Medien nutzen
 - Neue Umgebung aufsuchen
 - Sich angenehmen Situationen aussetzen (Lieblingsmusik, Lieblingsgetränk, Lieblingsort etc.)
 - Angst vor Fehlern und Scheitern ablegen
- Kreativität hat man nicht einfach oder eben nicht. Kreativität ist eine angeborene Fähigkeit, die jeder Mensch von Geburt an besitzt. Wie man allerdings damit umgeht, wie man bewusst und gezielt kreativ vorgehen kann, hat mit Übung zu tun: Denn „Kreativität ist [...] eine Fertigkeit, die man bewusst trainieren und verbessern kann.“



Lösungsvorschlag

Aufgabe 1: Markieren Sie die wichtigsten Aspekte und notieren Sie sich relevante Stichpunkte.

Vielzahl von Informationen und Ideen werden von Verstand herausgefiltert:

- Wenn man kreativ sein will, muss man diesen „Filter“ lösen: z. B. durch Arbeitspausen, Ablegen von Angst und Druck, der Öffnung gegenüber anderen Menschengruppen oder Lebensbereichen.
- Kreativität ist bis zu einem gewissen Grad angeboren, jedoch auch etwas, das man trainieren und verbessern kann.

Aufgabe 2: Überlegen Sie sich ein Beispiel, in welcher konkreten Situation man wie den Filter im Kopf lockern kann.

Individuelle Antworten

Quelle des Arbeitsblatts

Dieses Arbeitsblatt entstammt der einsatzfertigen Unterrichtsstunde *Wie helfen Kreativität und Intuition, schwierige Situationen zu bewältigen?* Die Unterrichtsstunde ist Teil der Themeneinheit Vernetzt denken und handeln und lässt sich von der Webseite der Bildungsplattform Wandel vernetzt denken kostenlos herunterladen.

Links

[Didaktische Infos zur Unterrichtsstunde und Download](#)

[Übersicht zur Themeneinheit Vernetzt denken und handeln](#)

www.wandelvernetztdenken.ch

