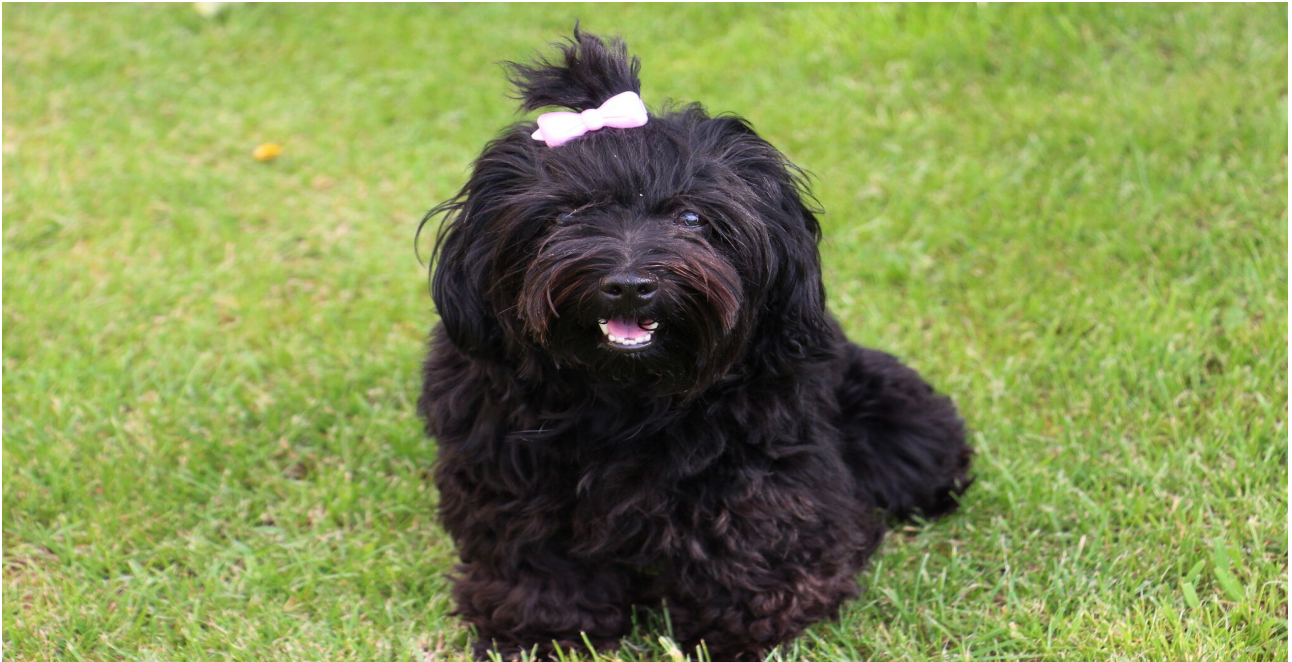




Persönliche Tipps und Tricks für Kreativität und Produktivität



Bei der Lösung von Problemen sehen wir oft den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wir sind zu knapp am Problem. Überlegen Sie folgende Situation. Ein guter Freund bittet Sie um einen Ratschlag für sein Problem. Aus Ihrer Sicht eine recht einfache Angelegenheit. So logisch erscheint Ihnen die Lösung, daß Sie kaum verstehen können wieso er nicht selbst darauf gekommen ist. Es fehlt ihm die sogenannte psychologische Distanz. Stehen wir einem Problem zu nah, fällt es schwer, klare Gedanken zu fassen und kreative Lösungen zu erarbeiten. Stellen Sie hingegen eine psychologische Distanz her, denken und entscheiden Sie objektiver. Ähnlich verhält es sich auch bei gestellten Aufgaben. Der Berg vor Ihnen erscheint unbezwingbar zu sein. Entfernen Sie sich und der Berg



wird kleiner. Sie haben sich somit nicht nur psychologisch entfernt sondern gewinnen auch wertvolle Zeit, die Sie brauchen um Ihre Gedanken zu fassen und strukturiert an die Arbeit zu gehen.

Träumen Sie

Lassen Sie ruhig einmal Ihre Gedanken abschweifen. Haben Sie kein schlechtes Gewissen wenn Sie sich plötzlich ertappen, daß Sie anstelle vollster Konzentration auf eine Aufgabe an ganz andere Dinge gedacht haben. Tagträume sind nicht böse :-). Tagträume sind unglaublich wichtige Phasen für Ihre Kreativität. Zwar sind Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders, doch Ihr Gehirn arbeitet unterbewußt weiter an Problemen, Lösungsvorschlägen und Alternativen. Sie werden vielleicht schon bemerkt haben, daß die besten Ideen oft dann kommen, wenn Sie es nicht erwarten. Die Träumereien geben Ihrem Gehirn die Möglichkeit, Distanz zur Aufgabe zu bekommen und neue Verbindungen herzustellen, die Ihnen bewusst vermutlich nicht eingefallen wären.

Verwenden Sie alle Sinne

Musik und Geräusche nehmen großen Einfluss auf unsere Stimmung. Sie beeinflussen unsere Gefühle und können uns motivieren. Aber auch demotivieren. Eine bewusste Auswahl der Musik, kann sowohl die Kreativität als auch die Produktivität steigern. Wenn Sie beispielsweise eintönige Aufgaben zu erledigen haben, können schnelle Rhythmen die Lust an der Arbeit steigern. Wollen Sie sich aber eher konzentrieren, greifen sie lieber auf instrumentale Musik und klassische Musik zurück. Probieren Sie es einfach aus und Sie werden schon bald die richtige Musik für Ihre jeweilige Stimmungslage finden. Belassen Sie es aber beim Hören von Musik, Musikvideos sind eher kontraproduktiv. Aber das ist wohl selbsterklärend.



Es lebe das Chaos

Zumindest manchmal. Perfekt aufgeräumte Büros oder Wohnungen machen sich toll in Wohnraumausstattungskatalogen. Doch oft steht der verstärkte Drang Ordnung zu machen stark im Gegensatz zu Ihrer Kreativität. Natürlich wollen wir nicht zwischen Müllbergen arbeiten aber um dem Gehirn ausreichend Zeit zu geben seine Kreativität zu entfalten, müssen auch einmal Unterlagen länger herumliegen. Studien zeigen, daß Chaos durchaus kreativ machen kann. Aber übertreiben Sie es nicht, sonst könnte die Kreativität unsanft von einem nervösen Partner oder Chef gestört werden.

Gemeinsam statt einsam

Von morgens bis abends alleine in einem Büro arbeiten? Als Selbständiger alleine von zu Hause aus arbeiten? Für manche ein reizender Gedanke, man könnte ja sogar im Schlafanzug arbeiten und niemand würde es sehen. Alleine die Bequemlichkeit macht nicht kreativ und schon der Gedanke, wie in Einzelhaft den ganzen Tag alleine zu sein, macht depressiv. Dennoch ist dies nicht selten der Fall. Manch Einer ist der Ansicht, alleine einfach am besten und am effizientesten arbeiten zu können. Doch die soziale Isolation kann gefährlich werden. Sie greift die Psyche an, man ist oft frustriert, vernichtet jede Kreativität und sorgt daher dafür, daß weniger effizient gearbeitet wird. Suchen Sie lieber den direkten Austausch mit Ihren Kollegen und verwenden sie diese als Sparing-Partner. Gutes Teamwork steigert die Leistungen aller Beteiligten, erhöht die Zufriedenheit, bringt Spaß und die Interaktion mit anderen Köpfen aktiviert die Kreativität wieder.

Planen statt Pannen

Jede Aufgabe ist eigentlich ein Projekt. Manche kann man recht schnell und mit wenig Vorbereitung fertigstellen andere bedürfen einer genaueren Planung.



Wichtig ist, daß man sich schon am Anfang Gedanken über das Ende macht. Hier speziell der Fertigstellungszeitpunkt, die sogenannte Deadline. Weit verbreitet ist das Aufschieben von Tätigkeiten, die man nicht so gerne machen möchte. Prokrastination. Damit dies nicht passiert, planen Sie ihr Projekt von Anfang bis zum Ende mit all den wichtigen Punkten dazwischen, an denen Sie überprüfen ob Sie noch, sowohl in der Zeit liegen wie auch noch in der richtigen Richtung unterwegs sind.

Belohnen Sie sich

Belohnungen sind toll. Zum einen bekommt man Anerkennung für geleistete Arbeit und das schmeichelt der Seele und motiviert für die nächste Aufgabe zum anderen nimmt man Annehmlichkeiten gerne an und freut sich. Sind Sie ihr eigener Chef dann müssen Sie selbst darauf schauen, daß Sie regelmäßig belohnt werden. Von sich selber. Je nach erfüllter Aufgabe kann das ein einfacher Handy-aus-Abend sein und gemütlich am Sofa mit einem guten Buch. Vom fernsehen würde ich abraten, da ist bald jegliche gute Laune verflogen. Oft gönnen sich die Frauen (nicht nur) ein Entspannungsbad mit schönen Düften oder einen netten Abend beim Lieblingsitaliener, also Restaurant. Was auch immer es ist, tun Sie es. Belohnen Sie sich. Die darauf folgenden Aufgaben werden Sie wieder motiviert anpacken, Ihre Produktivität wird steigen und der Energiespeicher ist aufgeladen.

Raus mit Ihnen

Leicht kann man das stundenlange Arbeiten mit tatsächlicher Produktivität verwechseln. Die Dauer sagt noch nichts über die getane Arbeit aus und oft lügt man sich damit selbst in die Tasche. „Ich habe schon sechs Stunden am Stück gearbeitet“ sagt überhaupt nichts aus, außer daß Sie sechs Stunden mit irgendetwas beschäftigt waren. Stundenlanges sitzen macht müde. Sowohl Geist wie auch Körper. Wenn Sie das jahrelang praktizieren, werden Sie wohl



zum Burnout-Kandidat. Machen Sie unbedingt Pausen, stehen Sie auf, gehen Sie raus. Als ich mich an meinen Bandscheiben behandeln ließ, ich hatte akuten multiplen Bandscheibenvorfall in den Lendenwirbeln, sagte meine Therapeutin: „der beste Arbeitsplatz ist der unbequemste“. Heißt, daß nicht immer alles in griffweite sein soll, zwingen Sie sich aufzustehen. Am besten nutzen Sie diese Pausen wenn sie raus gehen. Einen kurzen Powerwalk in der frischen Luft kann wahre Wunder wirken. Der Kreislauf wird angeregt, das Gehirn bekommt wieder mit Sauerstoff angereichertes Blut und ist bereit für neue Aufgaben. Die Muskeln und Gelenke werden es Ihnen auch danken, vor allem Ihr Rücken. Nicht zu unterschätzen ist auch das Tageslicht welches dem Gehirn signalisiert wach zu sein und nicht im Ruhemodus zu verbleiben. Etwas Überwindung gehört schon dazu, oder Sie machen es wie ich und schaffen sich einen Hund an. Dann sind regelmäßige Pausen nicht mehr von Ihrer Laune (oder Faulheit) abhängig sondern von biologischen Eigenschaften Ihres Hundes.

Fahren auf Sicht

Wenn Sie von Wien nach Berlin mit dem Auto fahren wollen, setzen Sie sich wohl kaum ins Auto und geben einfach Gas weil Sie sowieso schon das Ziel kennen. Spätestens bei der nächste Biegung wäre die Reise zu ende. Bei Aufgaben ist es ähnlich. Je komplexer die Aufgabe ist, umso mehr und umso öfter muß man nachjustieren. Lenken. Das Endziel kann ruhig ein großes sein, aber auf dem Weg bedarf es vieler kleiner Zwischenziele. Haben Sie eines erreicht, verweilen sie dort. Freuen Sie sich, belohnen Sie sich und planen Sie den nächsten Schritt. Ziele, vor allem Zwischenziele, sind unerlässlich, um etwas zu erreichen. Ich mag vielleicht noch nicht erkennen, was ich tun muß um mein großes Endziel zu erreichen aber ich kann einmal einen Schritt setzen und ein kleineres Zwischenziel in diese Richtung definieren. Damit behalte ich den Überblick und konzentriere mich voll auf diesen Schritt. Schlußendlich werde ich mein großes Endziel erreichen. Wenn Sie von Wien nach Berlin zu



Fuß gehen müssten, könnten Sie auch nicht gleich nach Berlin springen sondern nur Schritt für Schritt.