

# Füttere Deine Kreativität!?

## Wieso weniger mehr ist

» Viele treibt die Idee an, es müsse immer höher, schneller, weiter gehen. Und auch die Informationsgier wächst. Durch technische Geräte, von denen frühere Generationen nicht zu träumen wagten, sind wir omnipräsent, immer erreichbar, permanent online und erleben in Echtzeit das Weltgeschehen mit. Informationen umzingeln uns förmlich. Das ist gut und gleichzeitig verheerend, denn wir sind ständig abgelenkt und neuerdings zudem verunsichert, was echt und was fake ist. Dass „Digital Detox“ diskutiert wird, ist gut, denn die Dosis macht das Gift.

### Übermaß killt Kreativität und führt zu Mittelmaß:

- Bei Überfluss schwindet der Hunger, Neues zu probieren, Themen zu vertiefen oder zu hinterfragen.
- Neu ist die rapide Abnahme der Konzentrationsfähigkeit.

Beides trocknet den Nährboden für Kreativität und Innovation aus. Alle paar Sekunden richten wir unserer Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Schon Kindergartenkinder hören beim Geschichtenvorlesen nur wenige Minuten zu. Ab der Grundschule geht es mit der Kreativität bergab. Sie wird in Schule und Studium kaum systematisch gefördert. Im Gegenteil: Multiple-Choice-Prüfungsverfahren fördern stupides Auswendiglernen.

Überfluss macht bequem: Weil es so einfach ist, zu googeln und bei Wikipedia

nachzulesen, verzichten viele auf selbstständiges Denken und gründliche Recherche. Auch „copy and paste“ macht uns vieles zu leicht. Wir verlieren unsere Einzigartigkeit und werden immer beliebiger.

### Zum Glück gibt es 7 sofort anwendbare Kreativitätsbooster. Sie zu nutzen, ist lediglich eine Mindsetfrage:

- Schaufelt den Kopf frei! Wir brauchen Pausen. Sie müssen nicht lang sein, jedoch regelmäßig. Viele machen Yoga oder meditieren, um zur Ruhe zu kommen und in sich hineinzuhören. Wir haben uns viel zu sagen, wenn wir uns zuhören. Auch Sport, Spaziergänge oder Reisen laden den Akku auf.
- Tut öfter Neues! Dadurch entstehen im Gehirn neue Synapsen. Ich lernte 2017 endlich, mit Stäbchen zu essen, entdeckte Instagram für mein Business und wurde 2018 auf LinkedIn aktiver. Super. Was setzt Ihr auf Eure Agenda?
- Erlebt Kreativitätsschübe bei monotonen Arbeiten! Wenn Ihr mir Eure Bügelwäsche nicht schickt, verrate ich Euch: Beim Bügeln bin ich kreativ und multitasking - bügeln, Podcasts hören, eine To-do-Liste machen. Parallel arbeitet mein Gehirn an Aufgaben und plötzlich platzt der Knoten. Hackt Holz, arbeitet im Garten, räumt auf.

- Lebt im Augenblick! Wir sind kaum noch gewohnt, uns vollständig einer Sache zu widmen. Wenn Ihr in der Stadt unterwegs seid, lasst Euch von der Architektur, den Geschäften, Brunnen, Cafés, der Kunst, den witzigen Plakaten, der fantasievollen Werbung und den Leuten inspirieren, anstatt aufs Smartphone zu starren. Legt beim Essen mit anderen die Smartphones weg. Höflichkeit gebietet ungeteilte Aufmerksamkeit und macht Sinn, denn solche Begegnungen bringen andere Ergebnisse. Mal ehrlich: Wie viele WhatsApp-Nachrichten sind wirklich wichtig und dringend?
- Baut starke Beziehungen auf! Der größte Kreativitätsbooster ist der Austausch mit unterschiedlichen Menschen. Wenn Ihr Euch engagiert, bieten Netzwerke Informationen, Anregungen und Unterstützung.
- Erweitert Euren Horizon mit Perspektivwechsel!
- Setzt Prioritäten für mehr „Deep Work“!

Wer all das schon tut, kann sich - als Kür nach der Pflicht - zusätzlich mit Kreativitätstechniken beschäftigen. Wie auch immer: Füttert Eure Kreativität mit Eurem persönlichen Superfood für Herz und Verstand. Täglich! ■

### Martina Haas

ist Expertin für Networking & Kommunikation. Die Bestsellerautorin begeistert als Keynote Speaker mit ihren Vorträgen für mehr Erfolg und starke Netzwerke. Martina Haas ist von Hause aus Rechtsanwältin. Ihr Ratgeber „Crashkurs Networking - In 7 Schritten zu starken Netzwerken“ ist ein Best- und Longseller. 2017 erschien „Die Löwen-Strategie - Wie Sie in 4 Stunden mehr erreichen als andere am ganzen Tag“. Mehr zur Autorin via [www.martinahaas.com](http://www.martinahaas.com). Testet Eure Löwenstärken über [www.martinahaas.com/extras](http://www.martinahaas.com/extras).

