
Inhaltsverzeichnis

Kreativität: Warum soll ich mich damit befassen? – ein Geleitwort von Andreas K. Giermaier	15
Einleitung	19
1 Grundlagen der Kreativität	23
1.1 Mythen der Kreativität	23
1.1.1 »Kreativität ist reine Talentsache«	24
1.1.2 »Kreativität ist was für Künstler«	25
1.1.3 »Kreativität lebt von Geistesblitzen«	25
1.1.4 »Kreative Menschen sind chaotisch«	26
1.1.5 »Kreative Menschen sind überall kreativ«	27
1.1.6 »Experten sind weniger kreativ«	27
1.1.7 »Kreativitätstechniken sind unnütz«	28
1.2 Und was ist dann Kreativität?	28
1.2.1 Alltagskreativität und herausragende Kreativität	29
1.2.2 Kombinatorische, explorative und transformative Kreativität	29
1.3 Kreativitätsmodelle zur weiteren Erklärung	30
1.3.1 Das 4P-Modell der Kreativität	30
1.3.2 Das Systemmodell der Kreativität nach Csikszentmihalyi	32
1.3.3 Assoziation vs. Bisoziation und die Bionik	34
1.3.4 Bisoziation als Humor und Kreativitätsboost	37
1.4 Die wichtigsten Denkweisen zur Förderung der Kreativität	38
1.4.1 Divergierendes Denken	38
1.4.2 Konvergierendes Denken	39
1.4.3 Paralleles Denken	42
1.5 Das Unbewusste und die Kreativität	42
1.5.1 Der menschliche Kreativitätsdrang	43
1.5.2 Kreativität und der Flow-Zustand	46
1.5.3 Kreativität und unsere Emotionen	47
1.5.4 Kreativität, Mimik und Empathie	53
1.5.5 Experteninterview mit Andreas K. Giermaier	57
1.6 Kreativität und Innovationen	63
1.6.1 Definitionsansätze	63
1.6.2 Innovationsarten	64

1.7	Kann Künstliche Intelligenz im Marketing kreativ sein?	66
1.7.1	Explorative Kreativität	66
1.7.2	Kombinatorische Kreativität	68
1.7.3	Transformative Kreativität	68
2	Kreativitätskiller und Erfolgsfaktoren der Kreativität	71
2.1	Kreativitätskiller im Arbeitsalltag	72
2.1.1	Kritik	73
2.1.2	Angst und Stress	74
2.1.3	Zeitdruck oder fehlende Zeitvorgaben	75
2.1.4	Der Glaubenssatz »Ich bin nicht kreativ«	77
2.1.5	Bestätigungsbias	78
2.1.6	Neophobie – Angst vor Neuem	80
2.1.7	Fremdbestimmung	82
2.1.8	Mindmap zu den Kreativitätskillern	83
2.2	Erfolgsfaktoren der Kreativität	85
2.2.1	Not macht erfinderisch	85
2.2.2	Verknüpfung und Cross Innovation	87
2.2.3	Priming und Querdenken	88
2.2.4	Ideenvielfalt	90
2.2.5	Wertschätzende Zusammenarbeit	90
2.2.6	Positive Fehlerkultur	91
2.2.7	Bewegung	93
2.2.8	Naturerlebnisse und Digital Detox	94
2.2.9	Brain Food	95
2.2.10	Fröhliche Musik	96
2.2.11	Entspannung und Tagträumen	98
2.2.12	Die kreative Kraft des Schlafs	99
2.2.13	Mindmap zu den Erfolgsfaktoren von Kreativität	101
3	Kreative Rahmenbedingungen im Büroalltag	105
3.1	Was kann Ihr Unternehmen konkret tun?	106
3.1.1	Die Kreativitätslücke am Arbeitsplatz	107
3.1.2	Wohlfühlatmosphäre auf einem Business Playground	108
3.1.3	Humor und Spaß am Arbeitsplatz	110
3.1.4	Bewegungs- und Gesundheitsangebote	113
3.1.5	Home Office und andere Freiräume	115
3.1.6	Innovationsräume	117
3.1.7	Wie Innovationsräume Unternehmen unterstützen – Experteninterview mit Markus Müller	117
3.1.8	Farben und Licht am Arbeitsplatz	122
3.1.9	Gemischte Teams und teamübergreifender Austausch	123

3.1.10	Kreatives Potenzial von leisen Mitarbeitern	126
3.1.11	Mit Open Innovation die Kreativität der Kunden nutzen	128
3.1.12	Kulturwandel für wahre Kreativität	130
3.2	Was kann jeder Einzelne tun, um sein kreatives Potenzial zu nutzen?	131
3.2.1	Augenbewegungen für den Kreativitätsschub	131
3.2.2	»Augenachterbahn« mit der liegenden Acht	132
3.2.3	Brain-Gym® – Körperübungen für mehr Kreativität	134
3.2.4	Killerphrasen vermeiden	136
3.3	Mindmap zu den Rahmenbedingungen von Kreativität	138
4	Kreativitätsboost: Selbstcoaching und Mentaltechniken	141
4.1	Gezielter Einsatz unserer fünf Sinne	142
4.1.1	Exkurs: VAKOG – die fünf Wahrnehmungssinne	143
4.2	Facial Feedback: Bitte lächeln	145
4.2.1	Übung: Eine Minute lächeln	146
4.3	Embodiment, Körperhaltung und die Kreativität	146
4.3.1	Übung: Powerpose in einer gemeinsamen Kreativsession	148
4.4	Positive innere Haltung und Optimismus	148
4.4.1	Übung: Motto für unbewusste Kräfte	149
4.4.2	Übung: Ding Dong	150
4.4.3	Übung: Kritiker auf stumm schalten	150
4.4.4	Übung: Check-out	150
4.5	Die Vorstellungskraft nutzen	152
4.5.1	Übung: Stolz aufzutreten wie Sissi und der Kaiser	153
4.5.2	Übung: Film ab in stressigen Meetings und Momenten	154
4.6	Die Perspektive wechseln	154
4.7	Achtsam sein, meditieren und entschleunigen	155
4.7.1	Übung: Meditationsanleitung für Anfänger	158
4.7.2	Übung: Achtsam essen	159
4.7.3	Übung: Achtsamkeits-Check-in am Morgen	160
4.7.4	Übung: Stress wegatmen	160
4.8	Moment of Creativity – Kreativität auf Knopfdruck	161
4.9	Kreativitäts-Selbstcoaching mit EMDR	164
4.9.1	Übung: EMDR-Selbstcoaching zur Stressreduktion	166
4.9.2	Übung: Kreativitätsboost	169
4.9.3	Übung: EMDR-Musik im Team	171
4.9.4	Übung: Kinästhetisches EMDR mit der Yoga-Wechselatmung	171
4.10	Kreativitätsfördernde Musik – Experteninterview mit Walter Friedrich	172

5	Die besten Kreativitätstechniken für den Marketingalltag	179
5.1	Einführung	181
5.1.1	Allgemeine Empfehlungen für die Anwendung der Methoden	181
5.1.2	Virtuelle Kreativsessions	182
5.1.3	Der Kreativitätsprozess	187
5.1.4	Das Design-Thinking-ABC	189
5.1.5	Methodenüberblick	193
5.1.6	Workshops kreativ gestalten und moderieren	196
5.2	Auflockerungs- und Aktivierungsübungen	201
5.2.1	Menschengroßes A4-Papier	201
5.2.2	Malen in Kreisen	202
5.2.3	Neun-Punkt-Problem	203
5.2.4	Teamwork mit der Marshmallow Challenge	204
5.2.5	In Bewegung mit der Armwippe	206
5.2.6	Kreativ-Reise nach Jerusalem	207
5.2.7	Kreative Fotoperformance	208
5.3	Intuitiv-fantasieanregende Kreativitätstechniken	209
5.3.1	3D-Brainstorming zum Begreifen	209
5.3.2	Brainwalking für bewegte Ideen	212
5.3.3	Schriftliche Ideenentwicklung mit dem 635-Brainwriting	214
5.3.4	Brainswarming als Alternative zum Brainstorming	220
5.3.5	Mindmapping als Landkarte der Gedanken	222
5.3.6	Visionboard für die Verwirklichung von Visionen	224
5.3.7	Perspektivenwechsel mit der Kopfstand-Methode	227
5.3.8	Reizwortmethode nach dem Zufallsprinzip	230
5.3.9	ABC-Liste nach Vera F. Birkenbihl	233
5.3.10	KAWA-Technik® nach Vera F. Birkenbihl	238
5.3.11	Mit der Dalí-Technik unbewusste Kräfte mobilisieren	241
5.3.12	In Konzepten denken mit der Konzeptextraktion	243
5.4	Strukturierte Kreativitätstechniken	244
5.4.1	Bestehendes verbessern mit der Osborne-Checkliste	245
5.4.2	Bestehendes verbessern mit der SCAMPER-Methode	251
5.4.3	In den Schuhen des Kunden mit der Kundennutzen-Matrix	253
5.4.4	Exkurs: Blue-Ocean-Strategien entdecken mit der Buyer Utility Map	258
5.4.5	Innovative Varianten entdecken mit der morphologischen Matrix	262
5.5	Kombinierte Kreativitätstechniken	267
5.5.1	Sechs Denkhüte nach Edward de Bono	268
5.5.2	Walt-Disney-Methode	271
5.5.3	World Café für eine kreative Atmosphäre	275
5.5.4	Exkurs: Innovationsworkshop und Megatrends	279

5.6	Bewertungstechniken	281
5.6.1	Vorbereitung zur Ideenbewertung	282
5.6.2	Geheim und demokratisch abstimmen mit der Dot-Mocracy-Methode	283
5.6.3	Ideensteckbrief zur Ideenvertiefung	285
5.6.4	Kriterienkatalog als Checkliste für Ihre Ideen	288
5.6.5	Mit dem gewichteten Kriterien-Ranking Ihren Auswahlkriterien Gewicht geben	290
5.6.6	Spielerische Herangehensweise über Monopoly, Casino-Chips & Co.	293
5.6.7	Temperatur-Matrix – »Je heißer, desto besser!«	294
5.6.8	Bodenskala – »Auf dem Boden der Tatsachen«	295
5.6.9	Digital abstimmen	297
6	Das praktische Kreativmuskel-Training	299
6.1	Trainingsimpulse für Ihren Kreativmuskel	300
6.1.1	Kreative Häppchen für Ihren Kreativmuskel	300
6.1.2	Übung: Herzintelligenz®-Technik – Fokussiertes Atmen	301
6.2	Kreativitätsgewohnheiten etablieren	304
6.2.1	Übung: Canvas Kreativitätsgewohnheiten	307
6.3	Das persönliche Creativity Scoreboard	308
	Literatur und Weblinks	313
	Abbildungsverzeichnis	319
	Stichwortverzeichnis	321
	Die Autorin	327