

# Die Kraft der Kreativität

**Mach es anders, wenn du anderes erreichen möchtest!**



Nikolaus Kubiczek

Blockaden lösen, Kreativitätstechniken lernen, neue Lösungsmöglichkeiten finden, sich selbst in einen ressourcenvollen Zustand bringen. All das und noch mehr verspricht Mag. Nikolaus Kubiczek in seiner Seminarankündigung. [Eva Selan](#) wollte es genau wissen und ließ sich auf die Kraft der Kreativität ein.

„Was verstehst du unter ‚Kreativität‘?“ Ein üblicher Einstieg in ein Seminar, so weit ist das noch nicht kreativ. Doch die Teilnehmer finden sich in kürzester Zeit mitten in einer kreativen Diskussion über Sichtweisen, neue Lösungswege und Beispiele wieder. Beispiele und Metaphern, die sich im Unterbewussten festsetzen, das ist ein wichtiger Punkt in diesem Seminar, der sich ohne aktives Lernen in den Köpfen festsetzt und langfristig seine Wirkungen zeigen wird. Geschichten lassen Neues leicht erkennen und problemlos umsetzbar erscheinen.

## Stress blockiert Kreativität

Kreativitätskiller Nummer 1 ist vor allem Stress. In einer Stresssituation werden Hormone ausgeschüttet, die die Verbindung der beiden Gehirnhälften, das corpus callosum, blockieren. Und das ist gut so, denn in einer Stresssituation hat der Mensch im Laufe der Evolution gelernt, schnell zu reagieren, um sein Überleben zu sichern. „Angriff“ oder „Flucht“ war die wichtigste Entscheidungsstrategie. Heutzutage erzeugen wir uns den Stress selbst und sind in eben diesen Situationen nicht flexibel genug, um unser kreatives Potenzial auszunützen. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine zielführende Methode sich zu entspannen. Das Prinzip ist denkbar einfach: anspannen – halten – lockern

– nachspüren. In Stresssituationen ist selten die Zeit vorhanden, jede Muskelgruppe einzeln zu behandeln. Exzellente Schauspieler, Trainer und Manager verwenden daher die 30-Sekunden-Technik: Atmen Sie ganz tief ein, bis die Lungen komplett mit Luft gefüllt sind. Plustern sie sich komplett auf und spannen sie Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur an. Halten Sie diese Anspannung ca. 10 Sekunden. Dann atmen Sie aus und genießen die Entspannung. Bei Bedarf einfach wiederholen. Das Gehirn bekommt durch diesen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung das Signal: „Du darfst Dich entspannen“, der Puls verringert sich und die Kreativität kann wieder fließen.

## Kreativitätshemmend & -fördernd

Neben dem Kreativitätshemmer Stress stehen auch Angst, Vorurteile, Routine und unklare Ziele im Weg. Ein typischer und klassischer Kreativitätshemmer ist etwas zu tun, weil es immer so getan wurde, doch „Wenn du tust, was du immer getan hast, wirst du das bekommen, was du immer bekommen hast!“ (Bendler). Kreativitätsfördernd ist das Ablegen von Vorurteilen, vernetztes Denken, Vertrauen, die eigenen Fehler annehmen können, Optimismus, Neugier, Risikobereitschaft, Flexibilität, Selbstbewusstsein und die Initi-

ative ergreifen. Entscheidend ist auch die Sensibilisierung für interne und externe Hemmfaktoren allgemein und für förderliche Teameigenschaften, wenn Teamarbeit gefordert ist.

## Erste Erfolge

Erste Erfolge sind bereits unmittelbar in den Pausengesprächen erkennbar, die kreative Idee und konkrete Anwendungsmöglichkeiten und Umsetzungen widerspiegeln. Zwei Tage, die die Möglichkeit zeigen, dass Kreativität bei weitem nicht nur im künstlerischen, sondern in jedem privaten und vor allem beruflichen Alltag umsetzbar ist. Ein gelungenes Seminar, das keine hochwissenschaftlichen Theorien vermittelt, sondern direkte Anwendbarkeit verspricht und diese auch unmittelbar einlösen kann.

Entscheidend ist es, eine grundsätzlich kreative Einstellung und Spass an der kreativen Lösungsfindung zu haben, welche Technik angewandt wird, ist zweitrangig. Eine Auswahl an Kreativitätstechniken wird natürlich vorgestellt und sofort ausprobiert, denn welche Technik man verwendet mag nebensächlich sein, doch auf ein Repertoire an Techniken zurückgreifen zu können, stellt den Vorteil dar. **T**

## Info

Die Kraft der Kreativität  
Seminar DMC  
Trainer: Mag. Nikolaus Kubiczek  
01/866 70-21890  
office@seminardmc.at  
www.seminardmc.at  
In Kooperation mit der Ideenakademie  
www.ideenakademie.at  
Kosten: € 390,- zzgl. USt.  
Nächster Termin: 10.-11.März 2007