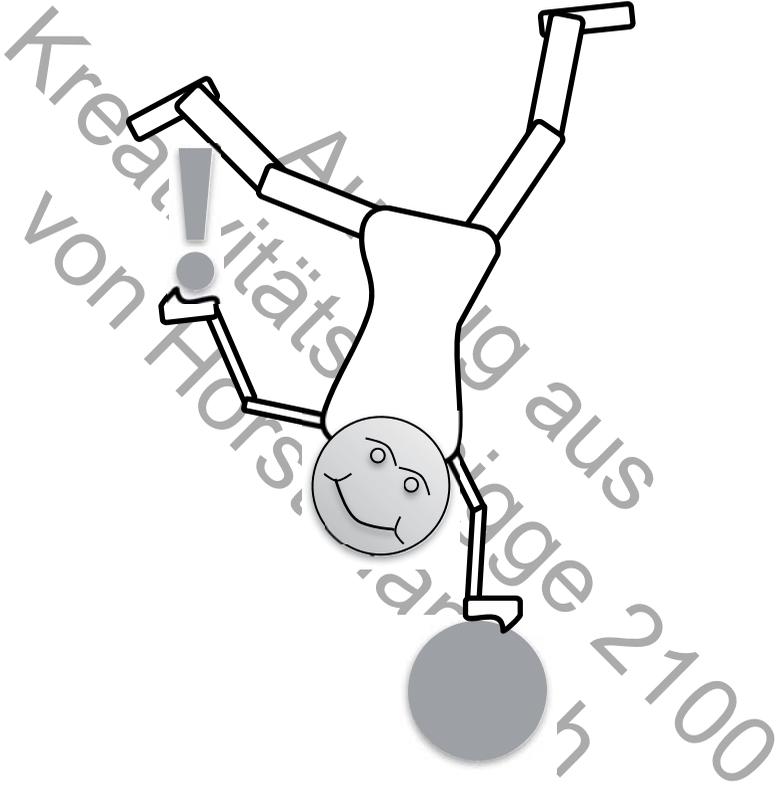


---

# **Kreativitäts-Knigge** <sup>2100</sup>

**Visionärhaft denken  
Scheuklappen sprengen  
Mentales Risiko eingehen**

---



**Inhaltsverzeichnis**

**INHALTSVERZEICHNIS ..... 5**  
 ..... 8  
**VORWORT ..... 9**  
 RAUS AUS DER MONOTONIE ..... 9  
*Schwung ins Leben bringen ..... 9*  
**TEIL 1 – AUFWACHEN UND AUFSTEHEN .....11**  
**AUFWACHEN UND AUFSTEHEN...12**  
 „IN DIE PUSCHEN KOMMEN“ ..... 12  
*Das eigene Leben bestimmen. 12*  
 NEUGIERDE, KREATIVITÄT, INNOVATION  
 ..... 16  
*„Mich packt die Neugier“ – die rätselhafte Silberkugel..... 16*  
*Kreativität – aus den Weiten der Möglichkeiten schöpfen ..... 18*  
*Invention..... 18*  
*Was ist Innovation?..... 18*  
*Anders denken und nonkonform handeln..... 19*  
 KREATIVITÄT: ZUFALL ODER GEZIELTE SUCHE? .....21  
*Ist das Ziel diffus oder genau definiert? ..... 21*  
*Laterales, vertikales und divergentes Denken..... 24*  
*Divergentes und konvergentes Denken..... 25*

*Die laterale Dame schlägt den vertikalen König .....25*  
 WAS FRÜHER RICHTIG WAR, MUSS ES  
 JETZT NICHT MEHR SEIN ..... 28  
*Über den Tellerrand hinausschauen .....28*  
*Neue Ideen finden – andere Wege fahren .....29*  
*Aus dem ewigen Kreis-Lauf ausbrechen .....30*  
*Punkt und Schluss! .....32*  
 DIE VIER GRUNDELEMENTE DER KREATIVITÄT .....34  
*Die 4 P.....34*  
 KREATIVE BLOCKADEN.....39  
*Was die Kreativität kilt .....39*  
 KILLERPHRASEN WOLLEN KILLEN .....45  
*Die destruktiven Killerphrasen schlagen zu .....45*  
*Die Killerphrasen werden gekillt .....47*  
*Positives Denken .....49*  
 KREATIVES DENKEN .....50  
*Fort mit Einschränkungen und Schuldzuweisungen.....51*  
*Übertriebenes kreatives Denken .....51*  
 VISIONÄRES VORGEHEN.....52  
*Visionen sind gefragt.....52*

**TEIL 2 – PHÄNOMENALE****GEDÄCHTNISLEISTUNG ..... 55****DIE GEHIRNZELLEN WARTEN AUF****EINEN AUFTRAG ..... 56**

## WIE DAS GEDÄCHTNIS UNS AUSTRICKST

..... 56

*Das zwei Hemisphären-Modell*

..... 56

*Das linke und das rechte Gehirn*

..... 56

*Die logische und die kreative**Hirnhälfte ..... 57**Zusammenarbeit beider**Hemisphären ..... 60**Wie die Hirnhälften arbeiten.. 61**Training der rechten**Hemisphäre ..... 64**„Ich sehe was, was du nicht**siehst!“ ..... 65***TEIL 3 – GEDANKLICHES RISIKO****EINGEHEN ..... 68****RISIKO EINGEHEN..... 69**

## VERRÜCKT SEIN – VERRÜCKT DENKEN . 69

*Verrückt sein ..... 69**Außerhalb der Norm – normal,  
unnormal oder anormal? ..... 71**Realist sein versus Verrückt**handeln? ..... 73*

## ÜBER SICH HERAUSWACHSEN ..... 75

*Mut haben..... 75**Ins bessere Licht rücken –**Image-Arbeit betreiben ..... 77*

## RAUS AUS DER ROUTINE! ..... 79

*Tödliche Routine..... 79**Der kreative Elefant..... 80*

## RISIKO EINGEHEN ..... 84

*Das Wagnis, zu scheitern ..... 84**Ist Kreativität riskant? ..... 85**Profil zeigen – Aus der Masse**ragen ..... 86**Ehrgeizig sein..... 89*

## DAS EIGENE WISSEN VERMEHREN ..... 92

*Vom Wissen anderer profitieren*

..... 92

*Erweitern des eigenen**Denkrahmens und Vergrößern**des eigenen Wissens..... 95**Die kreative Wolke der**Erkenntnis..... 96*

## PROKRASTINATION ..... 101

*Morgen ist auch noch ein Tag –**die Aufschieberitis ..... 101**„Nur keine Panik – Cool**bleiben!“ ..... 104*

## NEIN SAGEN KÖNNEN ..... 106

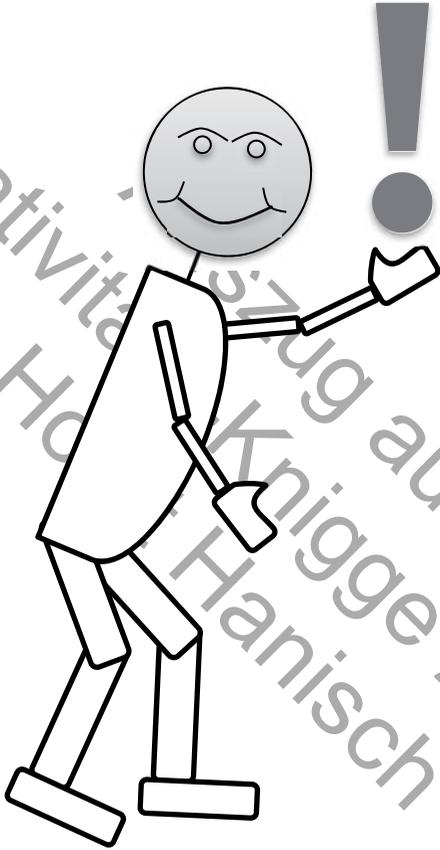
*Nicht ausnutzen lassen..... 106*

## MUT, EIGENE ENTSCHEIDUNGEN ZU

TREFFEN ..... 111

*So oder so? ..... 111**Flexibilität – Flexibles Denken**und Handeln ..... 113**Eigene Verantwortung ..... 114*

<b>TEIL 4 – KREATIVITÄTS-TECHNIKEN</b>	<b>RHETORISCHE KREATIVITÄT AUS</b>
.....115	<b>DEM STEGREIF ..... 138</b>
<b>QUERDENKEN – UM DIE ECKE</b>	<b>RHETORISCH UND GEISTIG FIT .....138</b>
<b>DENKEN.....116</b>	<i>Blitzschnell handeln .....138</i>
DEN ÜBLICHEN WEG VERLASSEN ..... 116	<i>Stegreifrede – Weshalb ist die</i>
<i>Inneren Widerspruch erzeugen</i>	<i>Kuh lila? .....139</i>
..... 116	<i>Lustige Geschichte – Kreativ</i>
DIE FARBIGEN DENKENDEN HÜTE ..... 119	<i>kombinieren .....142</i>
<i>Sich in den Kopf einer anderen</i>	<i>Lieber ... als .....143</i>
<i>Person versetzen..... 119</i>	DAS GEHEIMNIS KNACKEN .....144
ROLLENTAUCH – PERSPEKTIVENWECHSEL	<i>Rätsel .....144</i>
.....126	<i>Geheimnis .....146</i>
<i>Sich in die Gedanken des</i>	<i>Geheimschrift und</i>
<i>Gegenübers versetzen –</i>	<i>Geheimsprache .....147</i>
<i>Perspektivenwechsel..... 126</i>	BEGEISTERUNG ZEIGEN .....148
<i>Schlag auf Schlag – Seriöser</i>	<i>Für eine Idee ‚brennen‘ .....148</i>
<i>Journalismus und kreativer</i>	<b>STICHWORTVERZEICHNIS ..... 152</b>
<i>Rollenwechsel..... 132</i>	<b>KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS</b>
<i>Die zwei Seiten einer Medaille –</i>	<b>NAMENSGEBER ..... 156</b>
<i>Das eigene Denken hinterfragen</i>	UMGANG MIT MENSCHEN .....156
.....135	<i>Adolph Freiherr Knigge .....156</i>
<i>Eigene Denk-Muster infrage</i>	
<i>stellen ..... 137</i>	



Kreativitätsübung aus  
von Holger Knigge 2100  
Hanisch

---

### ***Raus aus der Routine!***

*Die Menschen sind so notwendig verrückt, dass nicht verrückt sein nur hieße, verrückt sein nach einer anderen Art von Verrücktheit.*

**Blaise Pascal, frz. Philosoph und Mathematiker  
(1623 - 1662)**

#### **Tödliche Routine**

Na, wenn das nicht mal recht hart formuliert ist. Weshalb sollte Routine tödlich sein? Der Vorteil von routiniertem Arbeiten ist sicherlich eine Steigerung der Schnelligkeit.

#### ***Schnell und ergiebig***

Wenn jemand immer wieder dieselben Handgriffe, dieselben Überlegungen anstellt, erreicht er auf diesem Gebiet eine unglaubliche Professionalität. Gibt es hier etwas zu erledigen, kann das schnell umgesetzt werden, da die Erfahrungswerte sehr hoch sind – und eben die Routine vorliegt.

Gleichzeitig wird eine routinierte Arbeit weniger anstrengend. Da ja immer dieselben Arbeits- oder Gedankenschritte durchlaufen werden, muss nichts Neues gestaltet oder gedacht werden. Körperliche und geistige Aktivität werden reduziert. Sehr gemütlich.

#### ***Monoton und langweilig***

Die Nachteile der Routine liegen allerdings auch auf der Hand. Die Arbeit wird monoton und damit langweilig. Die Aufmerksamkeit beziehungsweise die Wachsamkeit lässt nach.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden Ihr Leben lang, tagein und tagaus, immer die gleichen Tätigkeiten verrichten. Es gäbe keine neue Herausforderung, Kreativität wäre nicht gefragt. Das Leben wäre sehr eintönig und langweilig. Fehler würden sich einschleichen, Unfälle könnten passieren – vielleicht sogar tödliche.

---

---

## ***Abwechslung und Abenteuer beleben das Leben***

Wer so nicht leben will, sollte Routine nur dort einsetzen, wo sie wirklich sinnvoll ist. Bei allen anderen Tätigkeiten sollten Sie Abwechslung in Ihr Leben bringen.

Neues erleben, austauschen, erkennen, dass es andere Denkweisen gibt. Wohlwollend wahrnehmen, dass das Leben sehr vielfältig ist. Jeder kann sich sein Leben – zumindest – teilweise so gestalten, dass er das macht, was ihm gefällt. Das Leben wird lebenswert. Raus aus der Routine!

Der österreichisch-ungarische Schriftsteller Arthur Koestler (1905 – 1983) meinte: „Alle großen Erfindungen, alle großen Werke sind das Resultat einer Befreiung, der Befreiung von der Routine des Denkens und Tuns.“

80 Also denn: Verlassen Sie die Routine und begeben sich auf neue Pfade. Gehen Sie mal ein Abenteuer ein.

### **Der kreative Elefant**

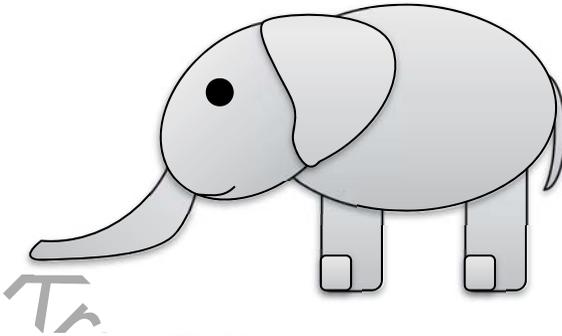
Wie kreativ sind die Menschen?

Der Autor bat mehrere Personen (50 Viertklässler und 50 etwa Achtzigjährige), einen Elefanten zu zeichnen.

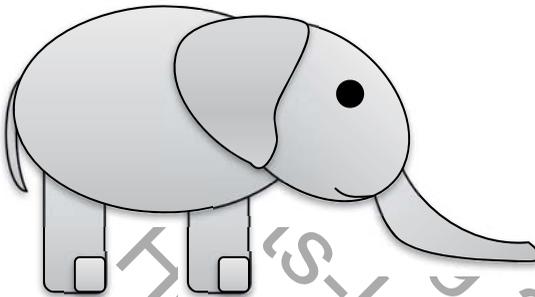
Die Testpersonen machten sich an die Arbeit. Interessanterweise wurden die meisten Elefanten (ca. 80) mit dem Kopf nach links zeigend dargestellt. Beobachtungen zeigten, dass mit dem Zeichnen des Kopfes angefangen wurde. Es wurde sozusagen von links nach rechts gezeichnet, so wie es in der Schreibschrift in unserer Kultur üblich ist.

Zwei Personen zeichneten den Elefanten mit dem Kopf nach rechts, drei von vorn, immerhin sieben von hinten. Unglaublich: immerhin zwei von hundert Teilnehmern betrachteten den Elefanten von oben. (Differenz zu 100 nicht verwertbar).

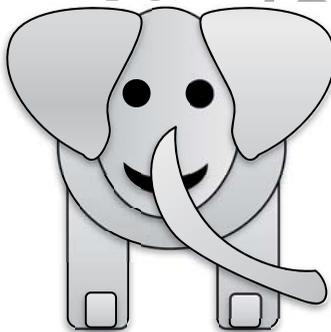
---



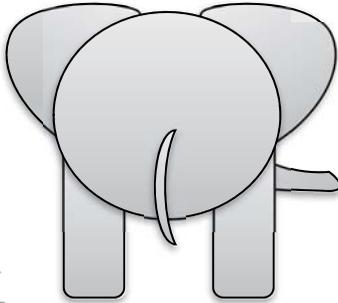
80 mit Kopf links



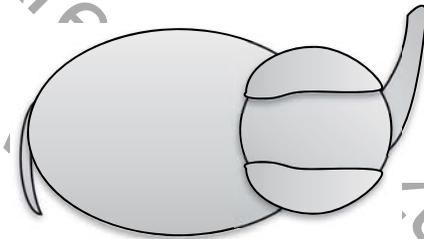
2 mit Kopf rechts



3 von vorn



7 von hinten



2 von oben

82

Projiziert auf die Überlegung, aus der Masse zu ragen, müssten die 80 Linkszeichnenden nicht unbedingt als besonders kreativ bezeichnet werden.

Sie befinden sich in einer dominierenden Gruppe von 80 Personen und bilden damit die Mehrheit – die Masse.

An dem Elefantenbeispiel ist gut verdeutlicht, wie wir als Individuen in (von der Gesellschaft) vorgegebener Bahn denken und handeln.

Der Einzelne wurde geprägt in vielen, vielen Verhaltensmustern, sodass es ihm selbst gar nicht mehr auffällt, wenn er sich so wie viele andere auch verhält. Wo bleibt das Individuelle?

---

## Teil 4 – Kreativitäts-Techniken

---

Aus diesem Versuch, der natürlich bei Weitem nicht als repräsentativ angesehen werden kann, lässt sich rückschließen, dass es nicht so leicht zu sein scheint, aus der Masse zu ragen, also etwas anderes zu tun (oder darzustellen) als die anderen.

Klar, jeder einzelne Elefant ist sowieso anders gezeichnet und nimmt damit eine besondere (Dar-) Stellung ein. Aber: Er ist nichts Besonderes mehr.

Fazit: Wer aus der Masse herausragen will, etwas anderes darstellen will als andere – und das sollte im Sinne des Selbstmarketings ein Ziel sein – muss das Risiko eingehen, sich anders als erwartet verhalten. Zum Beispiel einen Elefanten von unten zeichnen!

Kreativitäts-Auszug aus  
Kreativitäts-Knigge 2100  
von Horst Hanisch

---

---

## **Risiko eingehen**

*Ich verstehe nicht, warum sich die Menschen vor neuen Ideen fürchten.*

*Ich fürchte mich vor den alten.*

**John Cage, US-am. Künstler**  
(1912 - 1992)

### **Das Wagnis, zu scheitern**

Sie mögen sagen: „Einen Elefanten von unten zu zeichnen – das ist doch kein Risiko!“ Das mag natürlich stimmen.

Aber lassen Sie uns das Beispiel auf das Leben und den Beruf übertragen. Wer kein Risiko eingeht, schwimmt mit der Masse. Gelegentlich geht er auch in der Masse unter. Es wird sich später so gut wie niemand mehr an diesen Menschen erinnern. Mag ja in Ordnung sein.

Aber: Wenn Sie wollen, dass Ihr soziales Umfeld, Ihre Auftraggeber, Geldgeber, Vorgesetzten, Freunde und Bekannte sich an Sie erinnern, bleibt Ihnen gar nichts anderes übrig als Profil zu zeigen. Und das können Sie erreichen, wenn Sie etwas anders umsetzen als andere vor Ihnen. So können Sie Aufmerksamkeit, Beachtung und Interesse erzielen.

Das Risiko dabei ist, dass Ihr Gegenüber meint: „Solch ein Quatsch.“ Gut, dann war es eben nichts. Es kann aber auch sein, dass Ihr Gesprächspartner denkt: „Alle Achtung, da finde ich ja mal etwas Besonderes. Das beziehungsweise den schaue ich mir genauer an.“ Damit ist der erste Schritt getan.

### **Risiken abwägen**

Risiko eingehen bedeutet keineswegs, Warnungen oder Bedenken in den Wind zu schlagen. Es empfiehlt sich, abzuwägen oder Vorteile und Nachteile gegenüberzustellen. Sie kennen bestimmt den Satz: „Ein gewisses Restrisiko bleibt immer.“ Dieser Aussage kann zugestimmt werden.

---

Keiner hat die Macht, 100-prozentig zu wissen, was die Zukunft bringt. Es kann mit Wahrscheinlichkeiten gearbeitet werden, um ziemlich nahe an das erwartete Ergebnis zu kommen. Ziemlich nahe bedeutet aber nicht 100 Prozent.

Wer überhaupt kein Risiko eingehen will, müsste sich zu Hause einschließen.

### **Ist Kreativität riskant?**

Bringen wir wieder die Kreativität ins Spiel.

Immer wieder erinnert sich der Autor des Ratgebers daran, dass vor Jahren ein Barkeeper einem Hotel statt der klassischen Bewerbungsunterlagen eine personalisierte Bar-Karte schickte, die er mit seinen persönlichen Angaben ausfüllte. Er bekam den Job!

Sie mögen sagen: „Ja, in einem Hotel, da mag das gehen. Aber ein konservatives Unternehmen – das macht das doch nie mit. Die sind doch bei weitem nicht so kreativ.“

Kann sein, aber haben Sie es schon einmal versucht? Meist genügt ein Arbeitsplatz, oder? Und wie viele Menschen schreiben Bewerbungen in hoher Zahl, lediglich mit dem Ergebnis, genauso viele Absagen zu erhalten? Das gilt umgekehrt auch für den Arbeitnehmer, wenn er einen qualifizierten Mitarbeiter sucht.

Unternehmen, die es wagen (und damit ein Risiko eingehen), etwas anderes auf den Markt zu bringen, als es klassischerweise schon gibt, zeigen Mut. TV-, Radio-, Internet- und Printwerbung zeigen uns jeden Tag, wer sich von Mitbewerbern absetzen will.

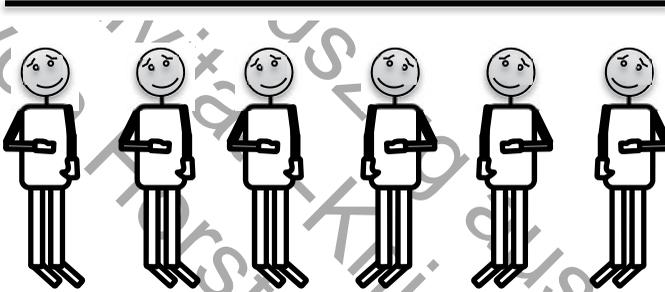
Die Werbetreibenden wollen uns auf ihre Leistung, ihr Produkt aufmerksam machen mit dem Ziel, uns zum Kauf zu animieren.

---

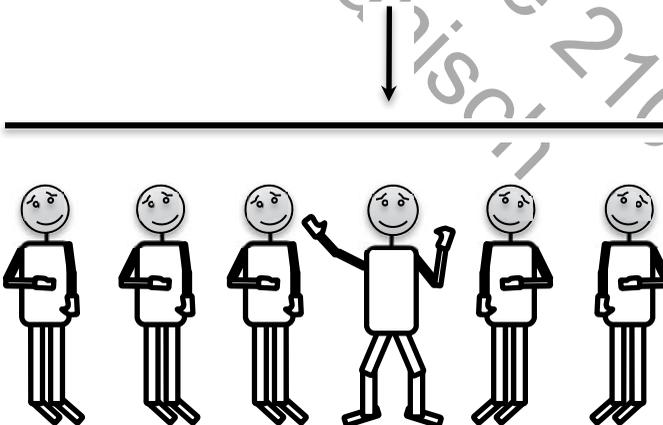
Welche Anzeigen fallen Ihnen auf? Die 08/15 gestalteten? Wohl kaum – die gehen in der Masse der Werbung gnadenlos unter. Also muss spektakulär, kreativ vorgegangen werden. Wer wagt, gewinnt! Gewinnen auch Sie!

### **Profil zeigen – Aus der Masse ragen**

Hier stehen sechs Personen nebeneinander. Alles Gute, liebe, erfolgreiche Menschen. Welcher der sechs sind Sie? Sie als Person, die zeigen will was sie ‚auf dem Kasten‘ hat. Das ist nicht erkennbar, denn alle abgebildeten Personen sehen gleich aus.



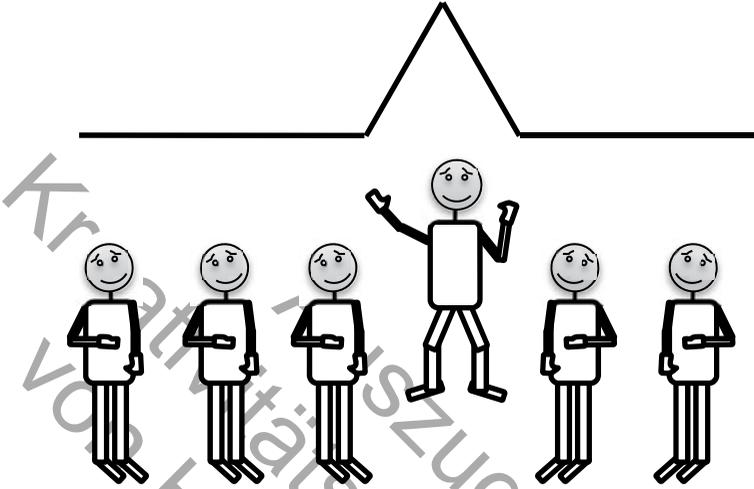
Heben Sie doch bitte einen Arm. Ah, danke. Jetzt werden Sie wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit fällt auf Sie.



## Teil 4 – Kreativitäts-Techniken

---

Es lässt sich sagen, dass Sie aus der Gruppe der abgebildeten Menschen herausragen. Sie ragen aus der Masse.



87

Damit es nicht zu Missverständnissen kommt: Nur weil Sie aus der Masse ragen, sind Sie nicht etwa ‚besser‘ als die anderen. Die anderen sind demnach nicht schlechter. Fünf zeigen nur nicht, was sie ausmacht, was sie können.

Derjenige, der Profil zeigt, zeigt was ihn ausmacht. Er stellt dar, was ihn von anderen abgrenzt.

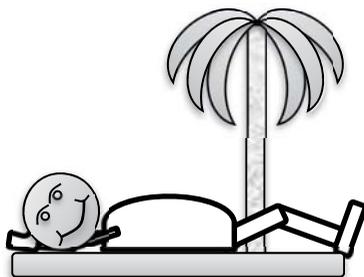
Nachdem die Aufmerksamkeit Dritter angeregt wurde, ist ein denkbarer Kontakt oder eine Zusammenarbeit greifbar geworden.

Es lässt sich ohne weiteres davon ausgehen, dass jeder Mensch seine (positiven) Besonderheiten hat. Sobald er sich seiner Stärken bewusst wird, kann er sein Profil zeigen.

---

---

## **Bedingungsloser Einsatz?**



Sicherlich mag es Glückskinder geben, denen alles zufliegt. Zum Beispiel ein toller Job oder ein großer Freundeskreis. Wer zu diesen Glückskindern gehört, kann sich beruhigt zurücklehnen, die Arme hinter dem Kopf verschränken und zuschauen, wie sich andere ab-

strampeln.

Wer zum großen Rest der Menschheit gehört, muss aufstehen, die Ärmel hochkrempeln und selbst aktiv werden.

88

Der Studienabgänger und Berufseinsteiger hat das allerbeste und frischeste Wissen gesammelt und ist bereit, sein Bestes zu geben. Zu diesem, seinem Besten gehört nicht nur das Wissen, sondern ganz deutlich der körperliche Einsatz, manchmal bis zur tatsächlichen Erschöpfung.

Wer starke Präsenz und Leistungseinsatz zeigt, hat sehr gute Möglichkeiten, recht schnell die Karriereleiter hochzuklettern. Es wird gemunkelt, dass manchmal bedingungsloser Einsatz bei schier endlosem Zeitaufwand erwartet wird. Wer das durchsteht, hat es nach wenigen Jahren geschafft! Stolz kann er auf das Geleistete zurückblicken, wobei die Gesundheit manchmal sträflich vernachlässigt wird.

Nachrückende Erwerbstätige der Generationen Y und Z achten verstärkt auf eine ausgewogene Work-Life-Balance.

Aber trotzdem richtet sich der Blick zur nächsten Stufe auf der Karriereleiter ...

---

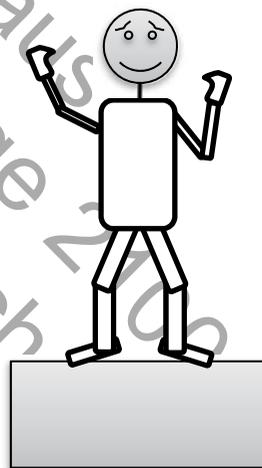
### Ehrgeizig sein

Vielleicht werfen Sie ein, dass Sie gar nicht auf der beruflichen Karriereleiter aufsteigen wollen. O. k. – aber vielleicht auf der gesellschaftlichen oder auf Ihrer eigenen, individuellen Zufriedenheitsskala.

Dann lassen sich die obigen Ausführungen teilweise gut übertragen. Offensichtlich gehört etwas Ehrgeiz dazu, um aus der Masse zu ragen.

Im Wort Ehrgeiz stecken Ehre und Geiz. Geiz kommt von Gier. Also ist jemand, der ehrgeizig ist, gierig nach Ehre? Diese kann er nur erreichen, wenn er andere übertrifft, in seinem Streben nach Macht, Status, Ruhm und Reichtum, was übrigens häufig miteinander verknüpft ist, da sie sich gegenseitig bedingen. Ein gesundes ehrgeiziges Verhalten ist durchaus erstrebenswert. Übertriebener Ehrgeiz ist der, der sich negativ auf die Umwelt auswirkt.

Die Gefahr dabei ist, dass mit unlauteren Mitteln gearbeitet wird. Dieser ‚gemeine‘ Ehrgeiz hinterläßt somit in diesem Zusammenhang einen schalen Geschmack auf der Zunge. Andererseits, betrachten Sie die Olympischen Spiele, zeigt sich eine große Gruppe Sportler, die andere übertreffen wollen. Die dann auf dem Siegerpodest stehen und Ehrbezeichnungen wie Applaus, Urkunden und Medaillen entgegennehmen wollen. Diese Menschen werden von Millionen anderen bewundert. Hier hinterläßt der Ehrgeiz einen positiven, manchmal beneidenswerten Eindruck. Bezeichnen wir diesen Ehrgeiz als gesunden Ehrgeiz.



---

### **Gesunder Ehrgeiz**

Sie müssen ja nicht gleich auf einem Siegerpodest bei den Olympischen Spielen stehen. Ein kleineres Podest langt alle Mal.

Es geht um gesunden Ehrgeiz, nicht um sportliche Höchstleistungen.

Auch bei der Kreativität kann Ehrgeiz gut ins Spiel kommen. Wenn sie nämlich ‚gierig‘ nach neuen Ideen und Erkenntnissen sind. Ihnen steht es frei, mit ‚lauteren‘ Mitteln zu arbeiten. Bleiben Sie bei Ihrer kreativen Aktion ehrlich, fair und rechtschaffen.

### **Schneller, höher, weiter**

Werfen wir einen kurzen Blick auf die Vereinigten Arabischen Emirate, dort in die brodelnde Stadt Dubai.

Nichts scheint hier unmöglich. Alles muss größer, höher oder schneller werden. Die Architekten übertreffen sich ständig. Was heute noch einmalig und bisher ungesehen ist, wird morgen schon von einem anderen Gebäude übertroffen.

Wie ehrgeizig und vor allem kreativ müssen die Bauherren und Architekten sein? Scheinbar schräg stehende Gebäude, ineinander gedrehte Türme, oval gebaute Gebäuderinge scheinen allen physikalischen und mathematischen Regeln zu widersprechen, ja sie sogar zu widerlegen.

In unseren Überlegungen ist es gleichgültig, ob Bauwerke dieser Art sinnvoll sind oder die Umwelt verschandeln. Das Ergebnis zeigt lediglich, wozu menschliche Kräfte fähig sind.

### **Mutig sein und Risiken eingehen**

Um beim obigen Beispiel der Arabischen Emirate zu bleiben – können Sie sich vorstellen, wie viel Risiko und Mut die Erschaffer solcher Gebäude haben müssen?

---

## Teil 4 – Kreativitäts-Techniken

---

Welche gedankliche Vorarbeit musste geleistet werden, um das höchste Gebäude der Welt (Stand 2018) mit 828 Metern, den Burj Al Khalifa, in die Höhe zu ziehen? Schon allein die Überlegungen, wie Beton in diese unglaublichen Höhen transportiert werden kann, würde die Vorstellungskraft vieler Menschen infrage stellen. Die Machbarkeit ist für viele Menschen unvorstellbar.

Wie kommt Leitungswasser noch hoch ins oberste Stockwerk? Welche Kraft ist notwendig, einen Aufzug mehrere hundert Meter hochzuziehen? Bewundernswert, welche Höchstleistung die menschliche Vorstellungskraft erbringen kann.

Welches Glücksgefühl mag all die Verantwortlichen überkommen, wenn sie am Tag X den Hausschlüssel überreichen können?

Lang lässt sich der Höhenrekord sowieso nicht halten. Andere Länder stehen kurz davor, noch höhere Gebäude in den Himmel wachsen zu lassen.

Tatsächlich spielt das keine Rolle, da sich das Glücksgefühl bereits eingestellt hat.

Durch die Kreativität, den Mut und das Risiko wurde gezeigt, was machbar ist. Trotz aller Unkenrufe steht das Ergebnis greifbar und für jeden der will, sichtbar im Wüstensand.

Lassen Sie uns wieder Bodenhaftung bekommen und im realistischen Rahmen weiterdenken.

---

## ***Rollentauch – Perspektivenwechsel***

*Glaube nicht, es muss so sein, weil es so ist und immer so war.  
Unmöglichkeiten sind Ausflüchte steriler Gehirne. Schaffe Möglichkeiten.  
Hedwig Dohm [eigentlich Marianne Adelaide Hedwig Schlesinger], dt. Schrift-  
stellerin und Frauenrechtlerin  
(1831 - 1919)*

### **Sich in die Gedanken des Gegenübers versetzen – Perspektivenwechsel**

Paradigma (pl. Paradigmen) kommt aus dem Griechischen ‚pará‘ gleich ‚neben‘ und ‚deiknynai‘ gleich ‚zeigen‘. Das Paradigma ist sozusagen die Art der eigenen Ansicht. All das, was durch das eigene Leben, die Werte und die eigenen Vorstellungen geprägt wurde, füllt das Paradigma.

Die Erfahrungen zeigen dem Einzelnen, was ihn weiterbringt oder was ihn hemmt, was ihm vielleicht sogar schadet.

Erkenntnisse aus der zweiten Kategorie will die Person nicht ein weiteres Mal erleben. Einmal ein schlechtes Erlebnis erfahren zu haben, genügt. Das muss nicht wiederholt werden.

Die Person hat allerdings nichts dagegen, etwas erneut zu erleben, was guttat.

Im Lauf der Jahre vermeidet sie das ihr Schlechttuende und konzentriert sich auf das Wohltuende. So baut sich das Leben auf, festigt die Basis und richtet die Zukunft aus. Die Person hat gelernt, was für sie negativ und positiv ist.

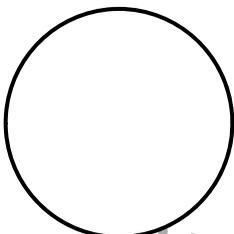
#### ***Positiv und negativ***

Das Risiko dabei ist, dass der Einzelne das auf die komplette Gesellschaft überträgt, was er als richtig empfindet. Er baut sich einen Denkraum, in dem er sich sicher bewegen kann. Wie das Wort Rahmen bereits ausdrückt, ist rund um das Feld, in dem sich der Mensch bewegt, eine Begrenzung, Grenzen.

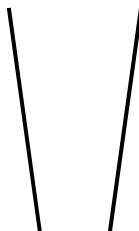
---

### **Grenzen bauen sich auf**

Solange sich der Einzelne auf seinem Feld bewegt, eckt er nirgends an. Unternimmt er gedanklich größere Ausflüge, wird er von den eigenen gesetzten Grenzen gestoppt.



In ähnlichem Bild betrachten wir das Scheuklappendenken. Der Unterschied zum Denkrahmen ist, dass die Scheuklappen lediglich nach rechts und links den Blick blockieren und nur den Weg nach vorn



sehen.

In beiden Fällen wird aus dem eigenen Gesichtsfeld viel weggelassen. Der Blick wird eingeschränkt. Je älter der Mensch wird, desto weniger nimmt er die Umwelt wahr.

Hier soll entgegengesteuert werden.

Wir zeigen an einem Beispiel, wie eigene Grenzen im Kopf durch einen einfachen, gedachten Dialog überwunden werden können.

Tatsächlich handelt es sich also nicht um einen echten, einen tatsächlich geführten Dialog, sondern um einen vorgestellten.



Verfolgen wir die Person, die dunkel gekleidet ist. Nennen wir sie Person A.

Demnächst hat sie ein Gespräch mit Gesprächspartner B (das ist die hell gekleidete Person).

A stellt sich vor, wie A und B zum Gespräch gemeinsam am Tisch sitzen.

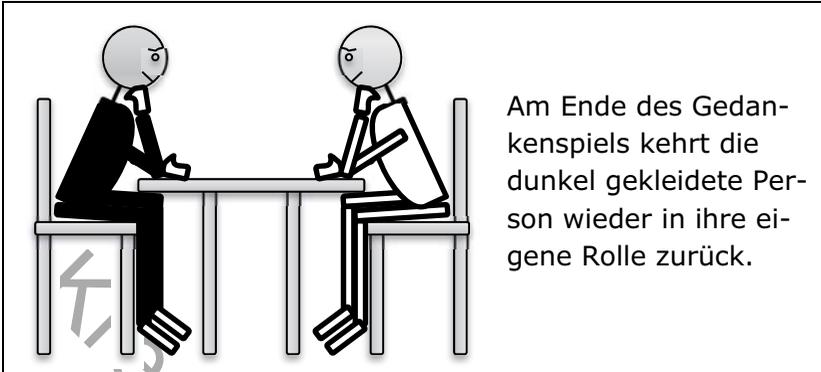
In der Vorstellung sitzt die dunkel gekleidete Person dem Gesprächspartner gegenüber. Gleich beginnt das Gespräch.



Person A fragt sich, was Gesprächspartner B vorhat, wie er argumentieren wird, welche Einwände er sieht und einbringen könnte.

Gedanklich schlüpft Person A nun in den Gesprächspartner und versetzt sich in dessen Rolle. Person A sitzt sich sozusagen selbst gegenüber (jetzt in Grau gefärbt). Da sie weiß, was sie sagen wird, kann sie sich ausmalen, wie der Gesprächspartner reagieren könnte.

Der gedachte Austausch kann sich mehrfach wiederholen. Je nach Äußerung von Person B könnte A in einer anderen Art das Gespräch weiterführen.



Der gedankliche Dialog kann schon mehrere Tage vor dem tatsächlichen Gespräch stattfinden. Dadurch ergibt sich der Vorteil, dass der Dialog mehrfach, also immer wieder mental geführt werden kann.

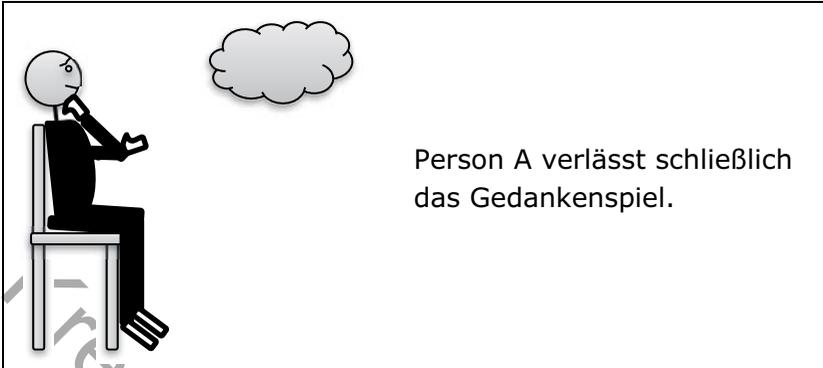
Durch diese mentale Vorbereitung kann gut durchdacht werden, welche Einwände kommen könnten, welche Fragen die Person B hat usw.

Alle möglichen (fiktiven) Argumente und Einwürfe des Gesprächspartners (Person B) lassen sich anhören. Es gibt genügend Zeit zu überlegen, wie Person A jeweils reagieren könnte.

Findet später das echte Gespräch statt, ist das Gedächtnis von Person A durch diese Übung ausgiebig trainiert, um mit jeder vorstellbaren (und vorher vorgestellten) Situation umgehen zu können.

In der Praxis hat Person A einen großen Vorsprung erzielt, da im Vorfeld Gesprächssituation mehrfach durchdacht wurden und immer wieder im neuen Gesprächs-Kontext durchgespielt werden.

---



Wo immer ein Gespräch ansteht, können Sie diese Übung praktizieren. Bestimmt gibt es das eine oder andere ‚schwierige‘ Gespräch, das Sie in den nächsten Tagen bewältigen wollen. Chef, Mutter, Partner ...

Dieses Training ist eine hervorragende Übung, um das kreative Denken einzusetzen und auszubauen.

Es kann überall und jederzeit trainiert werden. Selbst ein Abbruch der Übung (zum Beispiel durch äußere Einflüsse) schadet nicht. Zu einem späteren Zeitpunkt kann das Gedankenspiel erneut aufgenommen werden.