



KREATIVITÄT

Der April-Kreativtip

DEN KREATIVITÄTSVAMPIR ANGST BEZWINGEN

Annette Blumenschein, Ingrid Ute Ehlers / hei / am 11. April 2016 um 07:00 Uhr

Kreativitätsvampire sind die Störfaktoren und Ideenkiller, die „kreative Energie“ absaugen. In dieser Ausgabe lernen Sie den Kreativitätsvampir „Angst“ kennen.



Alles andere als niedlich: ein Kreativitäts“vampir“. Bild: © wenchiaowang - Fotolia

„Kreativitätsvampir“ ist der Sammelbegriff für kreativitätshemmende Faktoren, die so manches schwungvolle Vorhaben zum Scheitern bringen. Dabei sind Kreativitätsvampire im Sinne von Ideenkillern allerdings nicht gleichzusetzen mit Personen, die sich negativ auf Kreativität auswirken, sondern es handelt sich um einflussnehmende Größen, die sich im eigenen Verhalten manifestieren.

PROFIL DES KREATIVITÄTSVAMPIRS ANGST

Angst ist eine Sicherheitsvorkehrung des Menschen, sich nicht in gefährliche Situationen zu begeben und somit keine lebensbedrohlichen Risiken einzugehen. Gleichzeitig verursacht Angst jedoch eine (Gedanken-)Lähmung, da der menschliche Körper in Angstzuständen Hormone freisetzt, die ihn im wahrsten Sinne erstarren lassen. Das „Kaninchen-vor-der-Schlange-Syndrom“ führt dazu, keinen klaren Gedanken mehr fassen zu können, sich entweder körperlich oder/und geistig nicht mehr rühren zu können.

Das menschliche Gehirn kann nicht unterscheiden, ob die als bedrohlich empfundenen Aspekte „nur“ erdacht sind, also ausschließlich im „Kopfkino“ stattfinden, oder ob es sich um reale Bedrohungen handelt. In beiden Fällen ist der ausgelöste Stress in seiner Wirkung gleich. Das rationale Denken und Handeln werden unterdrückt und ungewollt setzt ein Fluchtimpuls ein. Derartig negative Gefühle schränken die Handlungsspielräume drastisch ein.

Hinter der Angst vor dem Versagen verbirgt sich häufig die tiefer sitzende Angst vor dem Verlust der Anerkennung durch geschätzte Menschen, vor Ausgrenzung und Ausschluss aus einer Gemeinschaft. Derartige Ängste blockieren so stark, dass keine Entscheidungen getroffen werden können, dass alles durch die subjektive „Angstbrille“ betrachtet wird. Dabei fokussiert man dann meist die Möglichkeit des Scheiterns, die Bedrohung wird immer größer, scheint immer wahrscheinlicher als ein positiver Ausgang des neu eingeschlagenen Weges.

Auch Veränderung beziehungsweise der Umgang mit Neuem erscheint oft als gefährliche Situation. Da man im Vorfeld noch nicht weiß, welche Konsequenzen eine Veränderung mit sich bringen wird, fühlt man sich teilweise unsicher. Genau das ist es, was einen zögern lässt und was einem auch Angst davor machen kann, neue Wege zu gehen. Es ist ja nicht so, dass manche Menschen aus Prinzip veränderungsresistent sind. In den meisten Fällen geht es um die Überwindung von Angst unterschiedlicher Art. Veränderungen bedeuten eben auch, dass die davon Betroffenen sich auf einem Weg mit ungewissem Ausgang befinden. Altes, Gewohntes verlassen fällt jedoch schwer, wenn man für den neuen Schritt keine „Erfolgsgarantie“ erhält.

So geht es also um einen schrittweise stattfindenden Erkundungs- und Lernprozess, dessen Herausforderungen manche nicht als aufregendes Abenteuer, sondern als bedrohlich erleben. Schließlich geht es um Neues. Da man es noch nicht kennt und im Griff hat, muss man seine Erfahrungen machen. Das bedeutet, bewährte und bekannte Verhaltensweisen zu überprüfen und sich teilweise auch von Sicherheit gebenden Verfahrensweisen zu verabschieden. Manchmal muss man lernen, mit seiner „Neophobie“ (der Angst vor dem Neuen) umzugehen und die dadurch ausgelösten Widerstände zu überwinden.

PRÄVENTIVMASSNAHMEN

Machen Sie sich bewusst, über welche konkreten Fähigkeiten und Ressourcen Sie verfügen.

Lenken Sie den Blick auf das Positive, es gibt immer etwas, was geklappt hat und worüber man sich freuen kann. Hier kommt es auf die Fähigkeit an, auch kleine Phänomene wahrnehmen und würdigen zu können. Dies gilt gerade in schwierigen Situationen oder an Tagen, an denen man meint, nichts gelänge.

Vollziehen Sie einen Perspektivwechsel nach dem Motto „Die Stärken stärken“ anstatt „Die Mängel und die Defizite betrachten.“ Damit gelingt es, die erfolgversprechenden Aspekte positiv aufzuladen, anstatt sich von den kritischen Aspekten entmutigen zu lassen.

Führen Sie sich vor Augen, wie es sich für Sie anfühlt, wenn Ihnen etwas gelingt. Reisen Sie dabei gedanklich zurück, hin zu erfolgreich absolvierten Herausforderungen. Versuchen Sie nun, dieses positive Gefühl wieder abzurufen und atmen Sie tief durch. Es kann auch nützen, sich die eigene Stärke spürbar bewusst zu machen, indem Sie mit festen Füßen auf dem Boden stehen, sich aufrichten und die Körperspannung stabilisieren. So ausgerichtet können Sie sich in einer sicheren Körperhaltung auch in eine angstfreie innere Haltung der Aufgabenstellung, dem Innovationsvorhaben, dem aktuellen Problem gegenüber widmen.

Finden Sie die zugrundeliegenden Gründe für Ihre Angst heraus. Wovor fürchten Sie sich tatsächlich? Spielen Sie gedanklich die einzelnen „Worst-case“-Szenarien durch mit der Frage: „Was kann mir im allerschlimmsten Fall passieren?“

Speziell zum Umgang mit Unsicherheit bei der Meinungsbildung und Entscheidungsvorbereitung empfiehlt sich ein gedanklicher Probelauf. Mit diesem kann man einschätzen können, vor welchen Konsequenzen einer Entscheidung man sich denn möglicherweise fürchtet. Dies können die funktionalen Mängel sein, die finanziellen Risiken oder die Gefahren, die man in psychosozialen Bereich vermutete. Somit kann dieses Gedankenexperiment wertvolle Hinweise geben, welche Aspekte der aktuellen Situation Missbehagen oder ein ungutes „Bauchgefühl“ auslösen.

Machen Sie sich vorab mit möglichen Risiken vertraut und überlegen Sie sich Strategien, wie Sie diesen begegnen wollen. Somit sind Sie auf den „Ernstfall“ vorbereitet und kennen die Rahmenbedingungen. Oft reduzieren sich dadurch die Sorgen und manches, das zunächst bedrohlich aussah, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als ein Scheinriese. Bewusst und aktiv in die Angst hineingehen, ist eine wirkungsvolle Bekämpfungsstrategie. Auf diese Weise setzen Sie sich mit der Angst auseinander, anstatt sie zu leugnen und unter den Tisch fallen zu lassen, wo sie latent immer noch vorhanden wäre und Ihr weiteres Handeln beeinflussen könnte.

Nützliche Impulse kann auch der Effectuation-Ansatz für Entrepreneurship liefern: Hier geht vor allen Dingen darum, handlungsfähig zu sein und zu bleiben. Wenn man den mit einer Entscheidung verbundenen (noch akzeptablen) Verlust vorausschauend und bewusst einkalkuliert in Kauf nimmt, bekämpft man damit gleichzeitig die Angst vor der Entscheidungsverzögerung und den damit verbundenen Unsicherheiten.

Schon Marie von Ebner-Eschenbach bemerkte so treffend: „Der einzige Beweis für das Können ist das Tun.“ Erst wenn Sie etwas wirklich ausprobiert haben, haben Sie auch die Möglichkeit, die damit verbundene Erfahrung als Wachstumschance zu nutzen.

ÜBER DIE AUTORINNEN



Annette Blumenschein ist als Management-Beraterin und Trainerin für Kreativ-Kompetenz, Innovation und Führung deutschlandweit tätig. Als Moderatorin ist sie auch aktiv tätig für das Netzwerk „Querdenker International“.



Ingrid Ute Ehlers ist Management-Beraterin mit internationaler Projekterfahrung. Als Trainerin und Moderatorin ist sie tätig in der Vermittlung von Kreativ-Kompetenz, im Projektmanagement und in Veränderungsprozessen.