

DEN KREATIVITÄTSVAMPIR STRESS BEWÄLTIGEN

Annette Blumenschein, Ingrid Ute Ehlers / hei / am 13. Juni 2016 um 07:00 Uhr

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



Bild: © wenchiaawang - Fotolia.com

„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 STRESS

Einige Menschen berichten, sie könnten ohne Hektik und Druck gar nicht arbeiten, weil ihnen der eigene Antrieb, die Selbstdisziplin fehle. Damit scheint zunächst alles geklärt und wird so Stress einfach zum Statussymbol für hochbeschäftigte, also mega-aktive Menschen deklariert.

Doch ganz so einfach ist es doch nicht. Hier gilt „Die Dosis macht das Gift“. Dabei unterscheidet man zwischen Eustress und Distress. Der Eustress als „Wohlspannung“ kann beflügelnd und belebend wirken als positiver Antriebsmotor. Dann können umtriebigen Hektik und gemässiger (Zeit-)Druck durchaus tatkräftige Aktionen fördern. Doch in der Überdosierung verwandelt sich Stress in Distress. Herausforderungen können zu Überforderungen werden, die das Gehirn überlasten. Wenn der Stresshormonpegel im Blut steigt, werden Stammhirnreaktionen aus dem Angstzentrum ausgelöst. Dies äußert sich in Verwirrung und Gedankenstarre bis zum Blackout. Rundumschläge ohne Prioritätensetzung lassen dann Bemühungen und Anstrengungen verpuffen. Dies hat der Wirtschafts- und Sozialpsychologe Professor Dr. Klaus Linneweh treffend formuliert: „Wer unter Druck und mit der Angst vor Versagen ein Problem lösen will, ist zu fixiert. Er springt aus dem Fenster, statt nach der Feuerleiter zu suchen.“

Insofern kann der Kreativitätsvampir bis zum Kontrollverlust führen, daher sind dringend Schutzmaßnahmen erforderlich.

Präventivmaßnahmen

Überprüfen Sie Ihre Einstellung zum Phänomen Stress. Sind auch Sie schon einmal der Gedankenfalle unterlegen „Stress ist ein Indikator für den Erfolg und die Wichtigkeit einer Person?“

Finden Sie Ihre individuellen Stressquellen heraus. Welche davon liegen in Ihnen selbst begründet, kommen also von innen? Bei diesen können auch nur Sie selbst Verbesserungen initiieren.

Welche Stressquellen werden von außen, zum Beispiel durch gesellschaftliche, betriebliche, familiäre Rahmenbedingungen, verursacht? Bei diesen Stressquellen können Sie mit den jeweiligen Verursachern verhandeln.

Lernen Sie Ihr Belastbarkeitsmaß kennen. Sorgen Sie für Entspannung und Ausgleich. Machen Sie gezielt und bewusst Pausen. Wer grenzenlos erschöpft ist, kann nicht schöpferisch denken und wirken! Kreativität benötigt Freiräume, um sich vollständig entfalten zu können, dies schließt Hektik weitestgehend aus. Wer nie Zeit hat, sich in Ruhe zurückzuziehen, findet auch niemals Zeit zum Nachdenken und hat den Kopf nicht frei, an neuen Ideen zu arbeiten.

Pausen sind eine Kraftquelle. Und Kurzpausen, auch „Power-Napping“ genannt, erfreuen sich zunehmender Akzeptanz - auch im Businessumfeld. Selbst eine einminütige Pause kann aktivieren, wenn Sie sie mit einer sinneserfrischenden Achtsamkeitsübung unterstützen: schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch, spüren Sie bewusst, wie sie sitzen. Gehen Sie gedanklich einmal Ihren Körper von Kopf bis Fuß oder umgekehrt durch. Erneut tief durchatmen, Augen öffnen - es kann weiter gehen, und die investierte Zeit beträgt nur 60 Sekunden. Eine weitere wirkungsvolle Übung ist „Slooooo Motion“, dabei nimmt man sich eine routinemässige Bewegung vor und macht diese in Zeitlupengeschwindigkeit, indem man sie extrem langsam ausführt. Beispiele sind Greifen nach einem Stift, Platznehmen auf einem Stuhl, Kauen eines Bissens, Gähnen. Diese „Entschleunigung“ wirkt wie eine Notbremse für den Distress.

Gönnen Sie es sich, ab und zu auch einmal gar nichts zu tun, den Müßiggang zu pflegen, sich einer Langeweile hinzugeben. Denn wortwörtlich ist damit gemeint: zu verweilen und die Zeit als gedehnt und entschleunigt wahrzunehmen, im Moment zu versinken, ganz und gar und nur in diesem Augenblick, so wie wir es von Kindern lernen können, die hingebungsvoll

die Zeit vergessen können. Erwiesenermaßen ist das Gehirn genau in diesem Zustand der Nichtaktivität des Menschen, also wenn er nichts tut, höchst schöpferisch und keinesfalls inaktiv. Damit tragen Muße und Besinnung erheblich zur schöpferischen Kraft bei.

Eine belebende, den Geist klärende Wirkung kann man auch mit Übungen des Sichversenkens erzielen. Zahlreiche Untersuchungen aus der Hirnforschung belegen, dass dabei ein sogenannter Alphawellenzustand im Gehirn entsteht, der es dem Menschen ermöglicht, besonders kreativ zu sein. Immer wieder berichten Menschen, wie und wo sie auf Ideen kommen. Die wenigsten sagen „direkt am Arbeitsplatz, in gewohnter Umgebung, mitten im dichten Arbeitsalltag, in einem Strategiemeeting.“ Hingegen wird geäußert: „beim Radfahren“, „in der Natur“, „beim Spaziergehen“, „auf dem Motorrad“, „beim Joggen“, „beim Gemüse schneiden in der Küche“, etc. Alle diese Angaben haben eines gemeinsam: Ideen als Eingebungen entstehen meistens dann, wenn man nicht angestrengt und unter Stress und Zeitdruck nachdenkt, sondern wenn das Gehirn loslassen darf, an inspirierenden Orten, mit Abstand zur gewohnten Umgebung, im sogenannten Müßiggang, der gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit noch vielfach verpönt wird. Wenn der Verstand durch niederschwellig die Konzentration erfordernde Aktivitäten beschäftigt ist, lässt sich Intuition ganz von alleine freisetzen.

ÜBER DIE AUTORINNEN

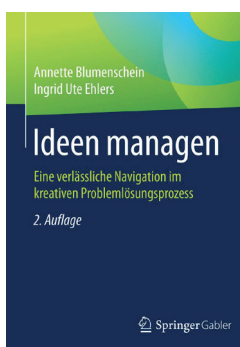


Annette Blumenschein ist als Management-Beraterin und Trainerin für Kreativ-Kompetenz, Innovation und Führung deutschlandweit tätig. Als Moderatorin ist sie auch aktiv tätig für das Netzwerk „Querdenker International“.



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.

BUCHTIPP



Noch mehr über Kreativitätsvampire können Sie nachlesen im Fachbuch „**Ideen managen - eine verlässliche Navigation im kreativen Problemlösungsprozess**“ von Annette Blumenschein und Ingrid Ute Ehlers, erschienen im Springer Gabler Verlag Wiesbaden 2016.