

DEN KREATIVITÄTSSVAMPIR ZWEIFEL BEZWINNEN

Annette Blumenschein, Ingrid Ute Ehlers am 11. Juli 2016 um 07:00 Uhr

Kreativitätssvampire sind die Störfaktoren und Ideenkiller, die „kreative Energie“ absaugen. In dieser Ausgabe lernen Sie den Kreativitätssvampir „Zweifel“ kennen.



Bild: © wenchiaawang - Fotolia.com

„Kreativitätssvampir“ ist der Sammelbegriff für kreativitätshemmende Faktoren, die so manches schwungvolle Vorhaben zum Scheitern bringen. Dabei sind Kreativitätssvampire 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 KREATIVITÄTSSVAMPIRS ZWEIFEL

Zweifel schützt zunächst vor unüberlegtem Handeln. Diese innere Stimme bewahrt einen oft vor Gefahren, die ohne den „Sicherheitsknopf“ des kurz Innehaltens nicht erkennbar sind. Eine Beschäftigung mit Fragen wie „Ist das wirklich gut für mich?“, „Kann das auch tatsächlich funktionieren?“ kann oft aus dem Zweifel einen Erkenntnisgewinn ziehen.

Wer es aber zulässt, dass die kritischen inneren Stimmen immer aggressiver werden, den quälen bald Selbstzweifel, die dem gesamten Handeln massiv entgegenstehen und oft sogar zur Selbstabwertung führen. Wenn dies geschieht, zweifelt man an sich selbst, an der persönlichen Kraft und Ausstrahlung, an den eigenen Motiven und Fähigkeiten.

Durch Zweifel werden innere Zielkonflikte ausgelöst. Wenn jedoch Unklarheit besteht, welches der konkurrierenden Ziele die höhere Priorität hat, kann keine bewusste Entscheidung getroffen werden, was als nächstes zu tun wäre. Dies erzeugt Spannungen, die bis zur Handlungslosigkeit und zum „auf der Stelle treten“ führen können.

Ein solcher Zustand raubt viel Energie und löst innere Konflikte aus. So verzweifelt man an der scheinbar offensichtlichen Sinnlosigkeit des eigenen Daseins und glaubt nicht mehr an seine eigenen schöpferischen Möglichkeiten. Die Gefahr: man verfällt in nahezu resignativ-depressive Zustände, die die Entschlusskraft lähmen und die eigenen Unternehmungen vergeblich erscheinen lassen.

Präventivmaßnahmen

Selbstzweifel untergraben die innere Klarheit. Gehen Sie diesen Sabotage-Gedanken auf den Grund und erinnern Sie sich an Ihre Erfolge.

Ein souveräner Umgang mit Zweifeln ist jedoch nur dann möglich, wenn der Betroffene ganz klar weiß, was ihn wirklich plagt. Identifizieren Sie die Aussage der Miesmacherstimme, die Ihrer Meinung nach die meisten kreativen Kräfte absaugt und am stärksten blockiert. Formulieren Sie diese Aussage der Miesmacherstimme so um, dass sie eine positive Grundausrichtung erhält. Beginnen Sie diesen Satz mit „Ich“. Damit ermöglichen Sie sich einen Freiraum, mit dem Sie neue Erfahrungen machen können. Beispiel: „Das schaffe ich nie!“ Mögliche Umformulierung: „Ich weiß, dass ich es schaffen kann, weil ich mich intensiv auf diese Aufgabe vorbereitet habe.“

Bei zunehmenden Zweifeln ist es sinnvoll, einen „Realitäts-Check“ einzubauen, um zu untersuchen, ob aktuell bestimmte Aspekte ausgeblendet werden. Diese Klärung gelingt, wenn man zahlreiche Quellen dazu befragt beziehungsweise andere Meinungen dazu einholt. Gestehen Sie sich einerseits Schwächen zu, doch machen Sie sich andererseits auch Ihre vorhandenen Stärken bewusst. Lenken Sie Ihre Wahrnehmung, ganz nach den Erkenntnissen der positiven Psychologie auf diejenigen Dinge, die Ihnen gut gelingen. Werden Sie sich bewusst, welche Lektion Ihnen das Leben gegenwärtig erteilen will. Möglicherweise geht es um das Lernen von Geduld, von Vertrauen, von Beharrlichkeit? Worin kann nun ein Beitrag zur eigenen Weiterentwicklung bestehen? Was darf gelernt werden durch einen mutigen nächsten Schritt und die Auflösung der (Selbst-)zweifel?

Geben Sie zu bestimmten Gelegenheiten den Zweifeln auch einmal gezielt Raum und Aufmerksamkeit. Denn eine „Weiter so, da muss man eben durch-Haltung“ wird langfristig nicht tragbar sein und das radikale Verdrängen der Zweifel wird langfristig nicht wirken. Formulieren Sie stattdessen Ihre Wunschsituation, schreiben Sie diese auf. Schauen Sie sich nun wieder die Zweifel dazu an. Ergründen Sie: Worum geht es tatsächlich? Was hindert Sie wirklich? Was steckt hinter dem Zögern? Was brauchen Sie, um die Zweifel aufzulösen? Betrachten Sie dabei die funktionalen, finanzressourcenbezogenen und psychosozialen Aspekte. Welche erste Maßnahme ist denkbar? Denken Sie daran: auch der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

Kanalisieren Sie die Stimmen des Zweifels, so dass Sie diese ganz systematisch abrufen können, wenn es darum geht, einen Sachverhalt objektiv zu beurteilen. Dies trifft beispielsweise auf die Bewertung und Überprüfung von Ideen zu. In diesem Einsatzgebiet ist die Stimme des Zweifels oft hilfreich, um aus der Ideenverliebtheit zu geraten, um Lösungen nicht schön zu reden und schön zu rechnen, sondern um sie auf konstruktiv-kritische Weise zu betrachten.

Konkurrierende Handlungsoptionen, die zu der Kollision im Kopf geführt haben, können durch Entscheidungsinstrument genauer untersucht und durchbrochen werden, beispielsweise dem Tetralemma. Dieses hilft immer dann, wenn Sie in Entweder-oder-Situationen geraten sind, die Ihnen suggerieren, dass man sich nur falsch entscheiden kann. Das Schema hilft aus der Entweder-Oder-Fixierung heraus zukommen und visualisiert die Grundlandschaft, die mögliche Alternativen aufzeigt. Damit können diese Handlungsoptionen fokussiert betrachtet und beurteilt werden, was den Zweifel reduzieren wird.

ÜBER DIE AUTORINNEN

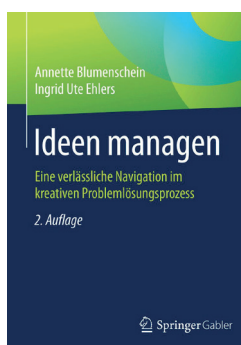


Annette Blumenschein ist als Management-Beraterin und Trainerin für Kreativ-Kompetenz, Innovation und Führung deutschlandweit tätig. Als Moderatorin ist sie auch aktiv tätig für das Netzwerk „Querdenker International“.



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.