



# TAG DER OFFENEN TÜR 2019



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

## TIPPS – KREATIVMETHODEN

9 Tipps für deinen kreativen Arbeitsalltag, die du sofort anwenden kannst.

*Fanny Hecht, Hannah Sturm*



# DU BIST KREATIV!



9 TIPPS FÜR DEINEN  
KREATIVEN ARBEITSTAG,  
DIE DU SOFORT  
ANWENDEN KANNST.

## 1. GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN

Wer kennt das nicht: Wir lesen immer wieder dieselbe Buchseite, weil unsere Gedanken abschweifen. Dann werden wir immer langsamer, weil wir glauben, dass man sich so besser konzentrieren kann. Falsch gedacht. Denn wenn du die Geschwindigkeit erhöhst, verbessert sich deine Konzentration und deine Kreativität.

Probier's aus:

1. Schreib so viele Ideen wie möglich in einer 60 Sekunden auf.
2. Überleg zu jeder Idee eine weitere, diesmal hast du nur 45 Sekunden Zeit. Auch wenn du nicht jede Idee verwerten wirst, wirst erstaunt sein, zu welchen Einfällen du in kürzester Zeit gekommen bist.

## 2. INSPIRIEREN LASSEN

... von spannenden Artikeln, coolen Fotostrecken und inspirierenden Vorträgen (z.B. Ted Talks). Aus der Farbpsychologie wissen wir, dass bestimmte Farbtöne einen positiven Effekt auf die Kreativität haben – ganz individuell. Probier's aus: Schau dir willkürliche, farbenfrohen Bildern an und schaff dir dadurch Assoziationen.

## 3. AUFSTEHEN & BEWEGEN

Zahlreiche Experimente belegen, dass Bewegung – besonders im Freien – kreativitätsfördernd wirkt. Wenn du eine Blockade hast, zieh deine Sportschuhe an und lauf eine Runde durch den Park oder geh in der Natur spazieren und Ideen werden auf dich zufliegen.

## 4. ABWECHSLUNG DURCH TOOLS

Such dir viele Kreativitätstools heraus, damit du immer etwas Passendes für dich parat hast. Langweilig soll dir bei den Kreativprozessen nicht werden! Probier's aus und google nach verschiedenen Tools, z.B.: Mind-Map, 6-3-5 Brainwriting, Walt-Disney-Method oder ABC Method.

## 5. ANDERE INVOLVIEREN

Beim Kaffee oder während des Mittagessens: Sprich mit deinen Kolleg\*innen über deine Problemstellung. Oft reicht auch das alleinige Darüber-Reden aus. Es ist immer spannend zu hören, welche anderen Perspektiven es gibt. Halte dein Notizbuch bereit und notier die neuen Gedankenanstöße.

## 6. KEINE ANGST VOR FEHLERN

Die erste Regel des Brainstormings: Es gibt keine schlechten Ideen! Zerkau nicht jeden Gedanken, sondern lass alles zu. Wer hat schon Gehen gelernt, ohne einmal davor hingefallen zu sein?

## 7. SPASS HABEN

Wir wissen, als Kinder sind wir viel verspielter als Erwachsene. Gerade diese kindliche Seite wird in der neuen Welt der Arbeit wieder wichtiger. Also, nimm dir Zeit für deine Hobbies: Malen, Fotografieren, Musizieren, Tanzen, Backen, ... Kreativität ist Aktivität.

## 8. INNOVATIONEN HERVORRUFEN

Für all jene, die an (Produkt-) Innovationen arbeiten, empfiehlt es sich, den kreativen Prozess zu strukturieren und Innovationsmethoden zu nutzen.: z.B.: Business Model Canvas, Design Thinking, De Bono Caps, Osborn-Checklist oder SCAMPER.

## 9. DRANBLEIBEN!

Kreative Arbeit passiert nicht über Nacht, es steckt immer eine Portion Durchhaltevermögen dahinter. Hast du ein intensives Projekt vor dir, dann mach dir einen Projektplan, der sich an deinen Bedürfnissen orientiert und kreative Einheiten, sowie Pausen inkludiert. Und halte dich daran.





## TAG DER OFFENEN TÜR 2019



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

Möchten Sie die Unterlagen von diesem und allen anderen Vorträgen/Workshops vom heutigen Tag der offenen Tür in digitaler Form zugeschickt bekommen, dann füllen Sie bitte folgendes Online-Formular aus:

***[www.bfi.wien/workshops](http://www.bfi.wien/workshops)***

