

Förderung des kreativen Potentials

Zur Förderung unserer Kreativität gibt es viele verschiedene Möglichkeiten:

- Körperliche und geistige Entspannung, (Alpha-Wellen, 8-13 Hz; oder Theta-Wellen, 3.5-8 Hz)
- Persönliche Gewohnheiten identifizieren und durchbrechen
- Assoziations- und Gedächtnistraining
(Anzahl der neuronalen Verbindungen erhöhen)
- Nutzung beider Hirnhälften
(d.h. in der Regel Förderung der rechten Hemisphäre!)
- Training spielerischer Problemlösungen
- Bereitschaft/Mut fördern, Fehler zu machen
- Regeln, Systematiken und "Selbstverständlichkeiten" erkennen und überwinden
- WahrnehmungsfILTER (z.B. falsche Vermutungen) erkennen und ggf. außer Kraft setzen
- Anerkennung der eigenen Kreativität ("Ich bin kreativ!")
- Kreativmethoden kennen und anwenden
- Trennung der Phasen von Ideenfindung und Ideenbewertung / -bearbeitung
- Arbeitsphasen durch Pausen unterbrechen
- Musizieren, singen, Musik hören
- Arbeit mit möglichst vielen Sinneskanälen
- Gesunde Ernährung (Omega-3-Fette liefern Bausteine für die Nervenzellen und den Nervstoffwechsel); viel trinken (Wasser!)
- Gedanken aussprechen, sichtbar machen
- Perspektivenwechsel trainieren, andere Welten kennenlernen
- Synergie fördern, kooperieren, den Gruppensgeist nutzen