



### Arbeitsblatt 14:

### Übungsfolge – Bewusst unbewusst Denken

Sie haben Ihre Ideenfundorte ausgemacht und sich bewusst auf einen Gedankenblitz vorbereitet. Gratuliere, Sie sind der „Kreativität auf Knopfdruck“ einen großen Schritt näher gekommen.

Jetzt gilt es, diesen Ideenmodus zu kultivieren, um ihn durch Stimulationen hervorrufen zu können



Den Ideenmodus stimulieren.

Sie kennen die Orte und Gelegenheiten an denen Sie gute Ideen haben, an denen Ihr Gehirn in den Default Mode schaltet und Ideen unbewusst nach oben gespült werden.

Sie können diesen unbewussten Kreativmodus noch unabhängiger gestalten und ihn mit etwas Übung vom Ort und teilweise auch von der Tätigkeit lösen. Um dann in den Ideenmodus schalten zu können, wenn Sie es wollen. Um ganz bewusst unbewusst denken zu können.

Im Podcast erwähnte Links:

- Der Blog zum Podcast. Diskussions- und Austauschplattform für alle Hörer:  
[www.was-ist-kreativität.de/podcast](http://www.was-ist-kreativität.de/podcast)  
In dieser Rubrik finden Sie auch immer wieder ergänzende Anmerkungen und Blogbeiträge zu den einzelnen Folgen.
- Information und Inhalte vergangener Beiträge können Sie natürlich gerne auch abrufen, wenn Sie später eingestiegen sind oder einmal einen Tu´sletter verpasst haben:  
[www.nils-bäumer.de/podcastinhalte](http://www.nils-bäumer.de/podcastinhalte)
- Wenn Sie mehr zu mir, meinen Produkten (CD´s, Kreativität41 - die APP zur Ideengenerierung, dem Kaleidozyklus zum Podcast, Bücher usw.) erfahren wollen:  
[www.nils-bäumer.de/kreatives](http://www.nils-bäumer.de/kreatives)
- Schriftbild „Dufter Typ“ in Spiegelschrift in einem Internetshop:  
<http://www.spreadshirt.de/dufter%20typ+geschenke>
- The Awareness Test im Internet bei Youtube:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4>



### Übungsschritte zur Stimulation des unbewussten Kreativmodus:

- ① Definieren Sie Ihre Ideenorte: Wo bin ich wann kreativ? Umgebung, Zeit, Ort usw. An diesen Orten sollte immer etwas zum Festhalten der Ideen vorhanden sein (Ideenbuch, Aufnahmegerät, Post it, usw.)
- ② Gehen Sie 5 Tage hintereinander für 10 Minuten bewusst in den Zustand der unbewussten Ideensuche.
- ③ Bauen Sie weitere Stimulationen ein: Musik, Licht, Bewegungen, eine Kopfmassage, eine „rote Nase“ o.ä.
- ④ Suchen Sie sich neue Orte und übertrage den Modus.
- ⑤ Setzen Sie einen körperlichen Anker sobald der Ideenfluss eintritt, um den Zustand später leichter abrufen zu können.
- ⑥ Versuchen Sie den Kreativmodus zu kultivieren und auch an anderen Orten herbeizurufen.
- ⑦ Alltagstest:  
Suche Sie sich eine Fragestellung und stellen Sie sich das Problem bildlich vor. Denken Sie zielbefreit und nicht umsetzungsorientiert.  
Geben Sie sich und Ihrem Kopf Zeit und nutzen mehrmals den unbewussten Kreativmodus.
- ⑧ Prüfen Sie nach 3-5 Tagen Ihre Ideen und bewerten Sie für sich: War der Kreativmodus wertvoll?

Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---