



Arbeitsblatt 16: Übungsfolge – Kopfkino

30.000 Euro kostet eine bei Versuchen eingesetzte Videobrille, die unsere normale Realität verändert und dadurch kreativer macht.

Das können Sie günstiger haben. Alles was Sie brauchen, um Ihre Kreativität zu beflügeln, haben Sie im Kopf: Ihre eigene Fantasie, Ihr Vorstellungsvermögen, das neue Welten erschaffen kann und dadurch außergewöhnliche Lösungen hervorbringt. Lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen Sie das Training zu Ihrem Kopfkino.



Die Vorstellungskraft ist das Königreich der Wahrheit. Testen Sie die beschriebenen Übungen und erschaffen Sie sich einen neuen Zugang zu Ihrer Kreativität.

Nicht angeführt sind Übungen zu den im Podcast erwähnten Mnemotechniken. Hierzu empfehle ich Ihnen die Bücher und Arbeitsunterlagen meiner Kollegen Gregor Staub, Markus Hofmann, Boris Nikolai Konrad oder Oliver Geiselhard.

Im Podcast erwähnte Links:

- Der Blog zum Podcast. Diskussions- und Austauschplattform für alle Hörer:
www.was-ist-kreativitaet.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:
<http://www.nils-baeumer.de/podcastinhalte>
- Wenn Sie mehr zu mir, meinen Produkten (CD´s, Kreativität41 - die APP zur Ideengenerierung, dem Kaleidozyklus zum Podcast, Bücher usw.) erfahren wollen:
<http://www.nils-baeumer.de/kreatives>
- Schriftbild „Dufter Typ“ in Spiegelschrift in einem Internetshop:
<http://www.spreadshirt.de/dufter%20typ+geschenke>
- Den angesprochenen Artikel finden Sie bei Spiegel Online unter dem Stichwort Videobrille
- Die Wendebrille finden Sie unter anderem im Webshop von Astromedia
- Mehr zur Körperliste von Markus Hofmann finden Sie auf der Seite www.unvergesslich.de



Übungen zum Fokusthema „Kopfkino“

Filmrealität

„Stecken“ Sie Personen um sich herum in Film- oder Fernsehrollen. Ob ein berühmter Schauspieler neben Ihnen in der Bahn sitzt oder sogar der Pirat Jack Sparrow den Bus steuert ist ganz von Ihrem Kopfkino abhängig.

Entwickeln Sie auf der nächsten Bahnfahrt eine Geschichte mit verschiedenen Personen aus Ihrer Umgebung als Filmfiguren. Denken Sie bitte immer daran, dass es darum geht Ihre Vorstellungskraft zu trainieren. So können Sie sich auf Ihr Kopfkino verlassen, wenn es darum geht neue Idee zu generieren.

Sie können diese Übung in Varianten durchführen:

- ① **Zeitreise:** Versetzen Sie sich gedanklich in eine andere Zeit. Wie würden die Personen um Sie herum im Mittelalter gekleidet sein? Welche Fahrzeuge nutzen Sie in der Zukunft?
- ② **Blockbuster:** Versetzen Sie sich gedanklich in einen Ihrer Lieblingsfilme. Welche Figur würde mein Sitznachbar bei Star Wars verkörpern? Und welche Rolle hätte ich dann selbst?
- ③ **Emotionale Tiercharakter:** Geben Sie Situationen und Personen in Ihrer Umgebung einen Farbton für Emotionen, die Sie bei ihnen vermuten. Zusätzlich können Sie sich vorstellen, welches Tier er oder sie damit wäre. Sind Sie heute schon einem roten Stier begegnet? Oder einem gelben Pinguin? Erschien dieser Mensch neidisch?
Emotionen sind der Zugang zu unserem Unterbewusstsein. Sich Emotionen bildlich vorstellen zu können, wirkt sich stärkend auf Ihre Kreativität aus.

Straßengeschichten

Bei Autofahrten können Sie Ihre Vorstellungskraft ideal trainieren, indem Sie Bilder und Geschichten aus Städte- und Parkplatznamen formen.

Übrigens auch eine optimale Übung für Eltern mit jüngeren Kindern. Erschaffen Sie eine Geschichte aus Straßennamen auf Ihrer Heimfahrt und erzählen diese Abends Ihren Kindern – probieren Sie es aus.