



### Arbeitsblatt 3:

### Fokusthema – Spaß und Humor

Folge drei beschreibt den Faktor Humor, den wir benötigen, um unsere kreative Leichtigkeit zu bewahren. Diese Leichtigkeit ermöglicht es uns entspannt auf Kritik und Rückschläge zu reagieren, ohne an unserer Kreativität zu zweifeln.

Und sie klärt die Frage, warum eine rote Clownsnase auch schlechten Stau erträglich macht.



Auf der folgenden Seite stelle ich Ihnen die Kreativitätstechnik „**Kopfstandmethode**“ vor. Suchen Sie mit ihrer Hilfe einen außergewöhnlichen Weg, um an eine rote Clownsnase zu gelangen.

Ich freue mich, wenn Sie darüber im Blog berichten würden.

In Podcastfolge 3 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, den Kaleidozyklus zum Podcast, Bücher usw.) erfahren wollen:  
[www.nils-bäumer.de/kreatives](http://www.nils-bäumer.de/kreatives)



### Kreativitätstechnik: Kopfstandmethode

- Geeignet für:** Projektmeetings, Kreativmeetings, Kreativworkshops
- Ideensammlung:** In Wort- und Schriftform – je nach Kombination mit anderen Techniken.
- Teilnehmer:** Mitarbeiter, Experten, Externe – je nach Problemstellung
- Zeitbedarf:** Mind. 30 Minuten.
- Anwendung:** Fragestellungen zu realen Projekten – keine abstrakten Probleme. Die Kopfstandmethode ist keine eigenständige Technik, sondern unterstützt die Ideenfindung durch die Veränderung der Fragestellung.
- Empfehlung:** Die Methode ist nicht für jeden Denk-Typ geeignet. Sie eignet sich vor allem als Abwechslung und zum Aufbrechen eingefahrener Denkstrukturen.
- Variante:** Die Methode kann mit einem Brainstorming, Brainwriting, der 6-3-5 Methode u.a. Techniken kombiniert werden.

#### **Beschreibung:**

Das Bestechende an der Kopfstandmethode ist, dass sie den Erwartungsdruck mindert, indem sie ein Problem nicht lösen, sondern sozusagen verschlimmern will. Es darf also durchaus zerstörerisch gedacht werden. Und das macht nicht nur Spaß, es löst auch mögliche Blockaden und beugt eingefahrenen Sichtweisen vor.

1. Formulierung der Frage bzw. des Problems.
2. Umwandlung der Frage ins Gegenteil – „auf den Kopf stellen der Frage“.
3. Sammlung aller Ideen zum umgekehrten Problem in Verbindung mit einer Methode wie Brainstorming oder Brainwriting.
4. Umdrehen dieser "Anti-Ideen" und Umwandlung in "richtige" Ideen. Wenn ich weiß, was zu tun ist, um ein Ziel definitiv nicht zu erreichen, muss ich dieses Verhalten nur vermeiden bzw. das Gegenteil tun, um doch zu meinem Ergebnis zu gelangen.



**Beispielfrage:**

Wie schaffe ich es, dass mir jeder Mensch mein Leben lang eine Clownsnase verweigert oder abnimmt?

A large, rounded rectangular area with horizontal lines, intended for writing an answer to the example question.