



Arbeitsblatt 8: Übungsfolge – Mut



Die dritte Übungsfolge des Podcasts zeigt verschiedene Übungen, mit denen Sie Ihren Mutmuskel trainieren können. Kreative Ideen umzusetzen birgt immer die Gefahr damit zu scheitern. Unser Mutmuskel befähigt uns, ein mögliches Scheitern zu akzeptieren und uns darauf einzustellen. Mit einem trainierten Mutmuskel denken wir automatisch kreativer und scheuen nicht davor zurück bekannte Wege zu verlassen.

Probieren Sie den „Gewagt-Tag“ aus und erleben Sie was sich ändert, wenn wir Gedanken umsetzen, ohne uns vom möglichen Scheitern abhalten zu lassen. Erleben Sie die Vor- und Nachteile, um durch diese Erfahrungen Ihre kreative Umsetzungsperformance langfristig zu steigern.



Wie trainiere ich meinen Mutmuskel?

Sie finden im Arbeitsblatt verschiedene Übungen eigene Bedenken zu überwinden, gedankliche Hürden zu überspringen. Für jeden bedeutet Mut dabei etwas anderes, gehen Sie daher für die Übungsumsetzung auf die Suche nach Ihren Mutfeldern.

Im Podcast erwähnte Links:

- Der Blog zum Podcast. Diskussions- und Austauschplattform für alle Hörer:
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:
<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 typ+geschenke](http://www.spreadshirt.de/dufter+typ+geschenke)



Übungen zum Fokusthema „Mut“

Der „Gewagt Tag“

Kennen Sie den Film „Der Ja Sager“ mit Jim Carrey? Der Film inspirierte mich zu dieser Übung. Die „Gewagt“ Technik kennen Sie bereits aus Folge sechs. Jetzt gilt es aber sie einen ganzen Tag einzusetzen.

Beantworten Sie dazu 24 Stunden lang keine Frage mit „Nein“, „Geht nicht“ oder ähnlichem. Immer wenn Sie nicht zustimmen können oder wollen, dann antworten Sie nach außen aber auch zu sich selbst mit „gewagt“. Sie werden schnell bemerken, dass dies unsere Denkweise stark beeinflusst. Gedankengänge werden nicht gestoppt, sondern können sich kreativ weiterentwickeln. Und natürlich brauchen Sie viel Mut diese Übung einen ganzen Tag durchzuhalten.

Der „Heiße Stuhl“

Die ideale Übung, um Ihre Ideen auf Umsetzbarkeit zu prüfen. Setzen Sie sich in einen Kreis von Kollegen, Mitarbeitern oder Freunden und stellen Sie Ihre Idee vor. Anschließend haben alle anderen um Sie herum die Aufgabe jede Lücke, jeden Fehler an Ihrer Idee zu finden und es dürfen ausschließlich negative Punkte genannt werden.

Es ist nur nicht erlaubt sogenannte „Todschlargumente“ zu benutzen, die sich nicht auf die eigentliche Idee beziehen. Dies kann beispielsweise der Satz: „Das haben wir schon immer so gemacht“ sein.

Sie können Ihre Idee durchaus verteidigen, wobei es nicht darum geht die anderen zu überzeugen. Es gilt, die Schwachstellen der Idee zu finden, um sie dadurch optimieren zu können. Und es erfordert viel Mut sich dem „Heißen Stuhl“ zu stellen.

„Verdopple deinen Traum“

Nehmen Sie einen oder DEN persönlichen Traum, den Sie noch haben und verdoppeln Sie ihn. Machen Sie ihn größer, bedeutender, aufwendiger. Und dann erzählen Sie diesen Traum jemanden, den Sie nicht besonders gut kennen, jemanden, dem Sie nicht vollständig vertrauen.

Wie bei einer guten Idee, benötigen wir viel Mut unseren Traum nach außen zu tragen und einer möglichen Kritik auszusetzen. Aber egal wie die Reaktion sein wird – bleiben Sie an Ihrem Traum dran – nutzen Sie Ihren Mutmuskel und Sie schaffen das.

Synapsensprung®

Der Weckruf für Ihre Kreativität



Meine Anmerkungen zu den Übungen:

A large, rounded rectangular area with a light gray background and horizontal lines, intended for writing notes.