

DENKEN IN NEUEN BAHNEN

Kreative und innovative Lösungen sind oftmals überraschend einfach – wenn wir es schaffen, aus festgefahrenen Denkmustern auszubrechen, andere Perspektiven einzunehmen und dabei Leichtigkeit zu bewahren. Eine Anregung zum Andersdenken.

Unser Denken bestimmt unser Handeln, heißt es so schön. Wir leben in einer Zeit mit sehr hoher Veränderungsgeschwindigkeit, die an uns gestellten Anforderungen steigen stetig. Meistens verhalten wir uns im Lösen von Problemen mit derselben Komplexität, wie wir es von unserer Außenwelt vorgelebt bekommen. Auch mangelt es uns an Flexibilität. Doch genau damit stehen wir uns selbst im Weg. Hier ein paar Anregungen für das „Denken in neuen Bahnen“:

Aufhebung vermeintlicher Polarität

Für uns gibt es nur die eine oder andere Lösung. Wir denken meistens in Schwarz oder Weiß. In der Realität gibt es aber nicht die rein schwarze oder weiße Lösung. *Es sind Grauschattierungen gefragt.*

Sprengung mentaler Grenzen

Mentale Grenzen blockieren uns laufend: Wir neigen aufgrund unserer Erfahrungen dazu, Regeln aufzustellen, die aber in neuen Situationen nicht mehr zutreffen und uns sogar behindern, an Probleme schneller und effizienter heranzugehen. *Ziel ist es, zu erkennen, dass eine mentale Grenze vorliegt. Dadurch wird Energie frei für ganz neue Ideen.*

Analogien zu bekannten Größen

In anderen uns völlig neuen Situationen ist es – im Gegensatz zu mentalen Grenzen – wichtig, ganz bewusst auf Erfahrungen sowie gewohnten Mustern und Begrifflichkeiten aufzubauen, weil für uns sonst die Schwierigkeit der Aufgabenstellung zu Überforderung führt. *Analogien führen zu einer Reduktion der erlebten Komplexität und helfen uns, das Problem schneller anzugehen.*

Fokussierte Problem- beschreibung

Lösungen gelingen leichter, wenn eine klare Problembeschreibung vorliegt. Häufig wollen wir sofort Lösungswege entwickeln, ohne ausreichend analysiert zu haben, worin das Problem wirklich besteht.

Je besser wir die Ursache für ein Problem ausgelotet haben, desto zielgerichteter können wir das Problem lösen. Es geht vor allem um eine klare, emotionsfreie, analytische Beschreibung des Problems in begrenztem Zeitumfang, um rechtzeitig den „Schwenk“ zur Lösung einzulenken. Denn sonst entsteht statt „Leichtigkeit“ problembehaftete Schwere.

Spielerische Kreativität

Probleme tragen – wie gerade beschrieben – in sich keine Leichtigkeit. Die Gefahr ist groß, in der „Schwere des Problems“ stecken zu bleiben. Durch die Anwendung kreativer Methoden gelingt es aber, wieder in den „Flow“ zurückzukehren.

Wenn ein Lösungsansatz nicht funktioniert, ist es wichtig, keine weitere Zeit zu verlieren, sondern sofort die Energie zu nutzen, um neue Ansätze auszuprobieren. *Es gilt immer, die Realität möglichst nahe abzubilden: Dinge verändern sich laufend, also müssen wir uns auch laufend anpassen.*

Im Alltag, sowohl beruflich als auch privat, verschwenden wir viel Zeit damit, umständlich an Lösungen heranzugehen. Dabei ist es oft verblüffend einfach und ohne viel Aufwand möglich, komplexe Aufgabenstellungen zu meistern. Es geht um Leichtigkeit, den gewissen „Flow“. Genauso ist auch das von Mag. Thomas Zobl entwickelte Seminar „Denken in neuen Bahnen“ entstanden. Ursprünglich ging es um Übungen, die in Seminaren zwischendurch als Auflockerung gedacht waren.



Über den Anstoß einer begeisterten Teilnehmerin entstand die Idee, ein gesamtes Seminar zu entwickeln. Die Teilnehmer/-innen lernen auf spielerische Art und Weise in neuen Bahnen zu denken. Ein Highlight ist die Aufgabe, ein Flugobjekt durch ein enges Hindernis zu bringen. Ziel ist es, die Teilnehmer/-innen für das Thema „Umdenken“ zu sensibilisieren. Durch diesen ungewöhnlichen Zugang wird es möglich, herausfordernde Situationen und Entscheidungen ohne große Anstrengung zu meistern.

Der spielerischen Annäherung über mehrere Übungen folgt ein Umsetzungsteil in die Praxis. *Die gesammelten Erkenntnisse des Seminars werden gemeinsam mit den Teilnehmern/-innen zu „Erfolgsparametern“ verdichtet.* Danach werden schwierige Alltags- bzw. Bürosituationen in Gruppen diskutiert. Ziel ist es, die „Umdenk“-Erkenntnisse aus dem Seminar sofort mit eigenen herausfor-



dernden Situationen und deren Bewältigung zu verknüpfen.

Den Abschluss des Seminars bildet ein innovativer Teil, in dem gezeigt wird, wie der Einsatz von Kreativitätsmethoden hilft, noch schneller und leichter an Probleme heranzugehen. *Um kreativ zu sein, bedarf es aber auch des richtigen Zustands der „kognitiven Leichtigkeit“.*

Kognitive Leichtigkeit

Der Kognitionspsychologe Daniel Kahneman spricht in diesem Zusammenhang von der kognitiven Leichtigkeit, die sich gut anfühlt, mühelos erscheint und dazu führt, stärker der eigenen Intuition zu vertrauen. *Sind Sie hingegen angespannt, so strengen Sie sich stärker an bei dem, was Sie tun, machen zwar weniger Fehler, sind aber weniger kreativ als sonst.* (Vgl. Kahneman Daniel, Schnelles Denken, langsames Denken, Seite 81 f.)

Mentales Loslassen

Umdenken heißt letztendlich sich im Loslassen zu üben und mental aufzuräumen. Dann sind die Gedanken frei und Neues kann ohne große Kraftanstrengung gelingen.



© Bernard Bowles

Mag. Thomas Zobl,
Organisationsberater,
Trainer und Coach

TIPP

„Denken in neuen Bahnen – Change Management fängt bei mir selbst an“ mit Mag. Thomas Zobl

7.11.2016 (25355 016)

24.4.2017 (25355 026)

Informieren & anmelden:

www.wifiwien.at/253556

„Führungskommunikation in ambivalenten Situationen“ mit Martin Musil

25.11.2016 (24305 016)

19.5.2017 (24305 026)

Informieren & anmelden:

www.wifiwien.at/243056