

Kreativität steigern

Über die Bedeutung der Kreativität und wie Sie Ihre Kreativität steigern

Heute möchte ich Ihnen einmal darstellen, wie man seine Kreativität und Leistungsfähigkeit verbessern kann und warum der natürliche Drang, sich mit anderen zu vergleichen, sehr schwierig sein kann.

Sie denken sich, heute ist es meinem Kollegen gelungen, im monatlichen Jour fixe die besten Vorschläge zu machen. Sie sprechen mit einem guten Freund, der die nächste Karrierestufe erklommen hat und fragen sich, warum Ihnen dies noch nicht gelungen ist.

Sie lesen in der Presse über Sebastian Vettel, der mit Mitte zwanzig nicht nur jüngster Formel 1-Weltmeister aller Zeiten ist, sondern den Titel auch gleich noch zweimal gewonnen hat. Vielleicht denken Sie auch an Ursula von der Leyen, die seit Jahren erfolgreich in der Politik aktiv ist und so ganz nebenbei noch eine Familie mit sieben Kindern hat.

Sie denken vielleicht: Ich arbeite auch hart, mache einen prima Job und warum habe ich nicht den Erfolg, den ich mir wünsche?

Das ist allerdings eine Herangehensweise, welche Ihnen das Leben nicht vereinfachen wird. Wenn Sie überlegen, warum jemand anders mehr Erfolg hat als Sie, warum ihr oder ihm Dinge gelingen und Ihnen nicht, bringen Sie sich erfolgreich in einen schlechten Zustand, der Ihre Produktivität, Ihre Kreativität und Ihr Erfolgspotenzial reduzieren wird.

Wenn Sie es nicht glauben, können Sie es gern einmal in einer kleinen Übung ausprobieren – wie fühlen Sie sich jetzt im Augenblick und wie geht es Ihnen, wenn Sie sich mit anderen vergleichen, die etwas erreicht haben, was auch Sie gern erreichen würden.

Es ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass Vergleiche mit anderen, dazu führen können, dass wir uns selbst schlechter machen als wir sind und uns entsprechend schlecht fühlen. Stattdessen sollte man überlegen, was man anders machen kann oder wie man positive Energie und Kraft aus dem positiven Beispiel anderer gewinnen kann.

Eine gute Möglichkeit ist es, sich zu fragen, wie es ihm oder ihr gelungen ist, bestimmte Erfolge zu erzielen und was Sie daraus für sich lernen können. So hat Sebastian Vettel sich zum Beispiel von frühester Kindheit auf seine Motorsportaktivitäten konzentriert und sein gesamtes Leben darauf ausgerichtet. Ursula von der Leyen hat ihre Erfolge mit viel Ehrgeiz und harter Arbeit erreicht.

Natürlich gibt es zu beiden auch viele kritische Stimmen, aber ohne Zweifel sind beide auf ihre Art erfolgreich und wahrscheinlich kann man davon etwas lernen, wenn es auch nur eine Kleinigkeit für einen selbst ist.

Besser und wichtiger ist es da schon, auch immer wieder einmal zur Ruhe zu kommen. Das ist auch eine ganz wichtige Voraussetzung für die Förderung der eigenen Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Das kann bedeuten, dass Sie sich entschließen, einmal eine Erfahrung mit einer zweiwöchigen Fastenkur zu machen, bei der es nicht nur um das Fasten geht. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit, einige Tage in der meditativen Umgebung eines Klosters zu verbringen.

In beiden Fällen geht es insbesondere auch darum, für sich selbst etwas zur Ruhe zu kommen und Gelegenheit zu haben, seine Ziele und Werte einmal zu reflektieren und vielleicht neu auszurichten.

Was Sie erleben werden ist, dass Sie mit neuer Kraft und Gelassenheit an die Aufgaben des Alltags gehen. Aus der Erfahrung werden Sie lernen, sich auch im Alltag immer einmal wieder etwas Zeit für sich zu nehmen und sich zu überlegen, wo Sie im Moment gerade stehen, wo es hingehen soll, und ob Sie dabei noch auf dem für Sie richtigen Weg sind.

Ich kenne eine ganze Reihe von Menschen, die damit sehr gute Erfahrungen gemacht haben.

Für mich selbst habe ich diese Erfahrung gemacht als ich mich vor drei Jahren entschieden habe, den Jakobsweg in Spanien zu laufen, und kann dies nur wärmstens empfehlen.

Allerdings ist es nicht zwingend notwendig eine größere Auszeit, wie das beschriebene mehrwöchige Fasten, Wandern oder einen Klosteraufenthalt zu wählen.

Wenn Sie sich darüber bewusst sind und sich im Alltag immer wieder kleinere oder größere Pausen des „Nichtstuns“ gönnen, wird das Ihre Batterien aufladen und Ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit steigern.