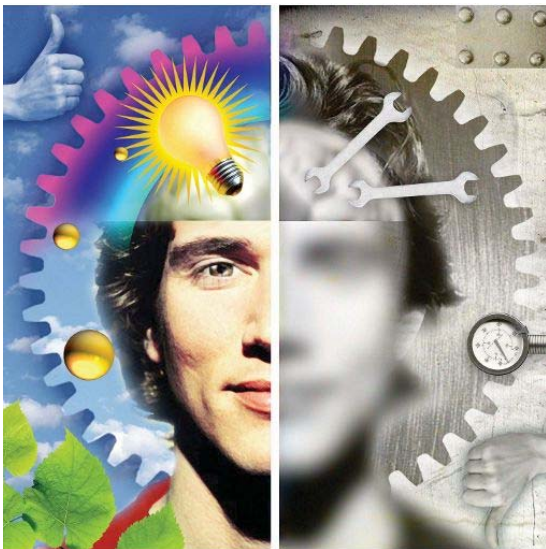


# Kreativ das Leben meistern – entspannt zum Ziel

Je mehr Stress der Mensch hat, je mehr die Routine uns in ein Korsett zwingt, umso inaktiver wird der kreative Teil unseres Gehirns. Das Leben und seine Herausforderungen werden oft schwierig und das Denken wird immer enger und geradliniger. Ashley Montagu formuliert diesen Prozess in Anlehnung an die Gesundheitsterminierung so treffend als PSYCHOSKLEROSE, also die Verengung des Denkens und Verhärtung der Gefühle, die zu immer mehr stressgeprägten Handeln (Fight/Flight) führen, das weder uns noch unser Umfeld beglückt und meist auch keine Lösungen bringt.



Laut Studien haben immer mehr Konzerne Probleme mit ihren „kreativen Köpfen“, da diese immer unkreativer werden im Laufe eines Arbeitslebens und sozusagen das „kreative Burn Out“ in diesem Bereich entwickeln. Übrig bleiben in der Regel oft nur mehr primitive Lösungsversuche wie Ignorieren, Abstreiten, Andere beschuldigen und Rechtfertigen als inkompetente und ungeeignete Lösungsversuche. auf der Strecke bleiben dabei höhere Denkprozesse wie Analysieren, Denken, Übernehmen von Verantwortung, verbessern und Vorbeugen.

Gute Lösungen zeichnen sich durch Effizienz und einen Zuwachs an Kompetenz, Lebensfreude und Humor aus, die ein wichtiger Antrieb im Menschen und ein wesentlicher Regulationsfaktor für Gesundheit, Lebensqualität und Work Life Balance sind.

Das Leben stellt uns regelmäßig vor HERAUSforderungen die, wie das Wort schon sagt, Aufforderungen sind, uns aus dem alten gewohnten Muster HERAUS zu bewegen, um neue Chancen zu sichten. Viele Probleme die im Alltag entstehen, könnten auf kreative Weise schnell und effizient gelöst werden und zusätzlich kann die Lösung noch Spaß machen, weil wir wieder Selbstkompetenz erfahren und neue Chancen entdecken.

Wir wollen sie in diesem Workshop (insgesamt 2 mal 2 Tage) dazu ermutigen, mit uns kreativ und humorvoll an Lösungen heranzugehen und die Kraft der Gruppe in diesem kreativen Prozess zu nutzen.

**Modul 1:** Im ersten Workshop werden wir nach bestimmten Kriterien Problemstellungen auswählen und die ersten kreativen Schritte in der Gruppe lernen und uns zu einem neuen Werkzeug machen. Das Feedback der Teilnehmer stellt dabei auch ein wesentliches Kriterium dar, das uns dabei hilft unsere Lösungen auch nach ethischen Richtlinien vertretbar zu machen. Ziel ist immer, Lösungen zu finden, die im Endeffekt allen Beteiligten

nutzen und die wir selbst finden und durchführen können, ohne Zutun anderer. Dabei folgen wir 3 Grundsätzen:

- 1) Ich kann nur an mir selbst arbeiten, nicht an anderen. Wenn ich mich verändere, verändert sich zwangsläufig auch mein Umfeld.
- 2) Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden - ich kann aber nur Probleme lösen, die in meinem Einflussbereich sind.
- 3) Mein Umgang und meine Bewertung von Ereignissen machen aus, ob sie zu Problemen werden oder nicht, daher muss ICH Verantwortung dafür übernehmen.

**Modul 2:** im 2. Workshop werden die ersten Erfahrungen besprochen und noch kreativere Techniken erarbeitet, wie systemische Problemaufstellungen und energetische Modelle.

Ein Follow up Fragebogen nach Workshop 2 hilft uns und ihnen, diese Techniken nachhaltig einzusetzen und Feedback zu erhalten, wie hilfreich und erfolgreich diese Techniken für sie waren, so dass sie sicher sein können, dass sie mit den gelernten Werkzeugen gute Resultate erreichen und ihre Ziele und Lösungen entspannter erreichen können.

**Hier sind einige der Techniken, die wir verwenden werden:**

- Mützcientechnik,
- Kappentechnik
- Walt Disney Methode
- KAWAS und KAGAS
- die Methode 363
- Kreatives Brainstorming
- „Was würde....tun?“ Methode
- Zeitmaschine
- Relativieren
- Inversionsmethode
- Freies Assoziieren
- Kartentechnik
- ABC Methode
- Die Dalai Lama Methode
- Energy conversion box
- Zoom- Dissoziationstechniken
- Systemische Problemaufstellungen ....

**Ziel für die Teilnehmer:** Eine Zunahme an Eigenkompetenz und eine Erweiterung der Skills um große und kleine, alltägliche und außergewöhnliche Probleme zu lösen. Die Teilnehmer lernen die Methoden kennen und die dahinter liegenden Facts aus der Gehirnforschung, damit sie die Wirkweise verstehen können. Sie üben diese Techniken im sicheren Gruppensetting und übertragen sie dann in ihren Alltag. Kreativere Mitarbeiter sind bessere und gesündere Mitarbeiter mit höherer Motivation und daher für jeden Betrieb ein Gewinn.

**Mag. Monika FUHS, BCIAC**

2103 Langenzersdorf K.Kaubekstr.5; oder 1210 Wien , Ferstlg.16/1

[www.work-solutions.org](http://www.work-solutions.org),

mail: [holistic-learning@gmx.at](mailto:holistic-learning@gmx.at),

Tel: 0699/12420941

Kontonummer: Die Erste Bank 379 61446 BLZ: 20111 UID: ATU 50101606