



WECHSELN

Hans Havel neuer Finanzchef bei Tech Data. **SEITE 46**

WEIGERN

Weniger Steuern zahlen im neuen Jahr. **SEITE 46**

WEHREN

Kampf gegen Rassismus am Arbeitsplatz. **SEITE 68**

Ein Blatt Papier für neue, kreative Ideen

Schreibtrainerin Judith Huber zeigt Techniken, um Schreib- und Denkblockaden zu überwinden

VON SIMONE LEONHARTSBERGER

Den Stift in der Hand, der Blick starr auf das weiße Blatt Papier gerichtet. So angestrengt man auch nachdenkt, es sprudeln einfach keine Ideen. Kreativität geht im Stress verloren. Sieben Manager, Lehrer, wissenschaftliche Schreiber und Wissensarbeiter machen sich



und anfängliche Motivationshürden und Hemmungen zu überwinden, um das Schreiben als Ideen-Lieferant zu nutzen. „Fangen Sie mit ABC-Listen an“, empfiehlt die Schreibtrainerin für den Anfang. „Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets eine Vorliebe. Dadurch wird der Kopf frei für Neues.“ Eines dieser Wörter kann auch der Ausgangspunkt für das „Drauf-los-Schreiben“ sein. Diese Methode kommt aus dem amerikanischen Creative Writing und wird als Freewriting bezeichnet. „Nicht vorher denken, was man schreiben will. Lassen Sie sich vom Schreiben führen und lesen Sie nicht, was geschrieben wurde. Denn es geht nicht um die Fehler“, fasst Huber die wichtigsten Aspekte zusammen. Geschrieben wird mit gestoppter Zeit – mindestens zehn, maximal 20 Minuten.

Die in den USA entwickelte Methode der persönlichen Aufzeichnungen (*Private writing*) unterstützt konkreter bei der Entwicklung von Lösungen. Nach einer fünfminütigen Situationsbeschreibung zeigen Fragen neue Perspektiven für die Problemlösung (siehe Kasten rechts).

MORGENMUFFEL Hollywood-Drehbuchautorin Julia Cameron entwickelte mit den „Morgenseiten“ eine weitere Methode, um Kreativitätsblockaden zu überwinden. Dabei stellen jeden Morgen drei Seiten geschrieben werden – die Papiergröße bleibt jedem selbst überlassen. Die Themen richten sich danach, was einem gerade durch den Kopf geht. Huber, „Das können auch ganz banale und



Mit unterschiedlichen Mindwriting-Methoden überwinden die Teilnehmer Schreibbarrieren und finden neue Ideen

Schreib-Profi Judith Huber

im Mindwriting-Seminar „Ideen fallen vom Himmel...“ mit Schreibtrainerin Judith Huber auf die Suche nach neuen Wegen des innovativen Denkens. „Ich fange erst gar nicht an zu schreiben“, erzählt eine Uni-Assistentin. Sprechen sei kein Problem, aber beim Schreiben stockt es. Bei einem weiteren Teilnehmer, Geschäftsführer eines Software-Unternehmens, schwirren so viele Gedanken, Projekte und Aufgaben im Kopf herum – da ist schlicht kein Platz mehr für Kreativität.

ORDNUNG Mit Schreibtechniken zeigt Judith Huber Wege, die Gedanken zu ordnen

oberflächliche Themen oder Ärgernisse sein.“ Sollte dazwischen Input fehlen, können auch Sätze wie „Mir fällt jetzt wirklich nichts mehr ein“ einfließen. „Wichtig ist, dass die Schreibhand in Bewegung bleibt. Erst wenn der Ballast weggeschrieben ist, tauchen neue Ideen auf“, betont Judith Huber.

Manko der Morgenseiten: Nicht jeder bringt die entsprechende Motivation auf, früher aufzustehen. Judith Huber: „Das ist Typsache. Natürlich kann man auch andere Zeitpunkte zum Schreiben suchen. Sie selbst vertritt die Morgen-Variante: „Abends schreibt man eher rückblickend. Morgens kommen

mehr neue Ideen.“ Aber Morgenmuffel dürfen auch am Abend schreiben.

INFOS

Das nächste Mindwriting-Seminar findet von 14. bis 16. Jänner

2005 in Wien statt. Die Kosten betragen 300 Euro (inkl. Mustl.). www.writersstudio.at

TIPPS

Kreativitätstechniken beeinflussen Gedanken

► **Links-/Rechts-Schreiben** Vor allem kurze Texte eignen sich dazu, die sonst übliche Schreibhand zu wechseln und einmal mit der rechten oder linken Hand zu schreiben. Dadurch verliert man die bewusste Kontrolle und zensuriert sich selbst weniger.

► **Zeit-Eingrenzung** Setzen Sie sich ein zeitliches Limit. „Wenn man sich einen gan-

zen Tag Zeit nimmt, fehlt die Energie und man kommt auch zu keinem Ergebnis mehr“, rät Schreibtrainerin Judith Huber.

► **Fragen stellen** Wenn man sich im Schreiben neue Fragen stellt, gibt man seinen Gedanken und Ideen einen neuen Dreh. Für das *Private Writing* etwa stellte Schreib-Experte Mark Levy unterschiedliche Fragen

zusammen: Was habe ich hier ausgelassen? Wie würde ich das Problem einem uninteressierten Freund schildern? Wenn ich hier einen groben Fehler machen wollte, was müsste ich tun? ► **Listen** Um den Kopf wirklich frei zu bekommen, helfen auch frei assoziierte „Was stört mich“- und „Was geht mir im Kopf herum“-Listen.

KARRIERECORNER

Burnout-Test

Der Begriff Burnout („ausgebrannt sein“) ist bereits zu einem Modewort geworden – sehr zum Leidwesen vieler Arbeitspsychologen. Denn die Symptome, wie etwa das Gefühl der totalen Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, werden von vielen Betroffenen nicht ernst genommen. Wird echtes Burnout jedoch nicht oder falsch behandelt, kann es zu bis zur Depression oder organischen Erkrankung führen.

Die Sektion Arbeitspsychologie im Berufsverband österreichischer Psychologen und Psychologinnen hat daher einen Test ausgearbeitet und im Internet gratis zur Verfügung gestellt. Anhand weniger Fragen können Inte-

ressierte feststellen, ob sie bereits unter Burnout leiden. Ist eine gewisse Grenze einmal überschritten, sollten sich die Betroffenen jedenfalls an Experten wenden.

Vorbeugend helfen die folgenden Maßnahmen:
► Auf den eigenen Körper hören und auf ausreichend Schlaf, gesundes Essen und genug Bewegung achten.
► Sich Zeit für sich selbst nehmen.
► Während der Arbeit Pausen einlegen und in Ruhe Mittagessen.
► Die Terminplanung für die Freizeit nicht unterschätzen und Freizeitstress vermeiden.
► Nein-Sagen lernen.

► **INTERNET** www.arbeitspsychologie.org

Time Planner

Anlass	Titel	Inhalt	Zielgruppe	Zeit & Ort	Kosten	Veranstalter
Seminar	Der Coaching Werkzeugkoffer	Methoden ABC im Coaching	Coaches	24. bis 26. Jänner 2005, Rust am See	690 Euro	Trigon Entwicklungsberatung, Tel.: 0316/4032 91, www.trigon.at
Veranstaltung/Event	9. Schweizer Erfolgsforum	Referate von sechs Erfolgs-Experten: Erfolg optimieren, Loyalitätsmarketing, Management, Finanzplanung, Konfliktmanagement	Interessierten aller Branchen	16. Jänner 2005, Baden (Schweiz)	490 sFr / 298 Euro	Resourcing-Akademie AG, Tel.: 0041/62/767 50 50, www.resourcing.ch
Stipendium/Förderung/Wettbewerb	business@school	Schüler beschäftigen sich 10 Monate lang am Beispiel von Unternehmen mit Wirtschaftsfragen, europaweiter Wettbewerb um die beste Geschäftsidee	Schulen, Schüler mit Geschäftsideen	Bewerbung für das nächste Projektjahr bis März 2005	keine	Boston Consulting Group, www.business-at-school.at
Lehrgang/Programm	Lehrgang Mediation	Familienmediation, Wirtschaftsmediation und Umweltmediation	Interessierten aller Branchen	4 Semester ab Jänner 2005, Informationsabend: 11. 1. 2005 (Anmeldung notwendig)	4700 Euro	bfi Wien und Stratos Institut, Tel.: 01/8178 361, www.bfi-wien.at
Angebot der Woche	Knowledge Management Masterprogramm	Konzeption und Praxis des Wissensmanagements, Wissensprozesse gestalten, Wissen bewerten, Wissen transportieren und vermarkten	Führungskräfte, Wissensmanager, Personalentwickler, Unternehmensberater	Start: 20. Jänner 2005, insgesamt sechs Module bis Jahresende, Wien	4780 Euro, bei Anmeldung bis Jahresende: 4280 Euro	Knowledge Management Academy, Tel.: 01/470 29 09, www.km-a.net