

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung und Hintergrund zu "10 Ideen - 21 Tage"
2. Aufgaben für 21 Tage
3. FAQs

Fragen, Lob, Verbesserungsvorschläge:

Hubert Hell

kontakt (bei) [hubertHell.de](https://www.hubertHell.de)

Einführung und Hintergrund zu "10 Ideen - 21 Tage"

"10 Ideen - 21 Tage" - damit du kreativ Lösungen findest, wenn du sie brauchst.

Viele tausende Webseiten und Artikel beschäftigen sich mit der Analyse von Problemen, dem Finden von Lösungen, Methodik, Struktur, etc. Um all das soll es hier nicht gehen, sondern nur um einen kleinen Teil davon. Dieser kleine Teil jedoch ist einer der wichtigsten Bausteine im gesamten Problem- und Lösungsfindungsprozess:

Die Kreativität, um Lösungen überhaupt und dann auch noch zahlreich zu finden.

Das Hindernis beim Sammeln von Lösungen: die fehlende Übung

Es gibt eine große Herausforderung, die beim Sammeln von möglichen Lösungen auftritt: die fehlende Übung darin.

Stell dir vor, du radelst jeden Tag 2 Kilometer zur Bahn, um damit zu deinem Arbeitsplatz zu fahren. Nach vier Monaten stellst du morgens fest, dass dein Fahrrad platt ist. Jedoch hast du einen wichtigen Termin und musst die nächste Bahn erwischen.

Du läufst los. Nicht gehen, du rennst.

Wenn du nicht regelmäßig das Laufen trainierst, wirst du komplett außer Puste am Bahnhof ankommen. Inklusiv folgendem Schweißausbruch. Oder du verpasst deinen Zug, an diesem Morgen ebenfalls ein Drama.

Was fehlte dir bei diesem Beispiel? Exakt, das Lauftraining, die Übung. Und genau so ergeht es den Meisten, wenn sie nach Lösungen für ein Problem suchen müssen. Dein Gehirn ist auf alle möglichen Tätigkeiten, Interessen, Aufgaben und Herausforderungen trainiert. Aber nicht darauf, gezielt und dann auch noch umfangreich kreativ nach zahlreichen Lösungen zu suchen. Vor allem dann nicht, wenn du Lösungen finden musst - zum Beispiel in einem Workshop.

Es fehlt das Training, und somit fallen die Ergebnisse dieser Lösungssuche meist überschaubar aus.

Lösungen finden in Workshops - da ginge noch viel mehr!

Als Begleiter und Ausrichter zahlreicher Workshops habe ich festgestellt: Gruppendynamik und gegenseitiges Inspirieren funktionierte meistens sehr gut. Jedoch bin ich überzeugt, dass bei entsprechender Vorbereitung der Teilnehmer zum Thema "Lösungen finden" bzw. "Ideen generieren" noch viel mehr kreativer Output möglich wäre.

Wie komme ich darauf? Ich habe es an mir selbst festgestellt.

10 Ideen - Training für die Lösungsfindung

Hier kommt die Methode der 10 Ideen ins Spiel. Wann und wo ich darüber zum ersten Mal gelesen habe, kann ich leider nicht mehr nachvollziehen. Zudem ist sie mir als "offizielle Methode" nirgends begegnet. Ich wende sie (fast) täglich seit Frühjahr 2018 an und bin immer wieder überrascht, welche Fragen, Ideen, Lösungen mir tagsüber plötzlich durch den Kopf gehen.

Das Prinzip ist denkbar einfach. Jeden Tag denke ich mir zu einer Fragestellung zehn Lösungen aus. Diese Lösungen müssen nicht alle gut, nicht immer plausibel und dürfen durchaus sinnbefreit sein (einige, nicht alle).

Hauptsache zehn Punkte stehen auf dem Zettel.

Wichtig hierbei ist nicht, viele Themen so schnell wie möglich zu bearbeiten. Vielmehr sollen jeden Tag Lösungen für ein bestimmtes Problem gefunden werden.

Es geht um die Regelmäßigkeit, um das Training der Lösungsfindung. Der Inhalt der Themen ist egal und kann von Business- über Kinder- bis hin zu Spaßthemen führen. Hauptsache, ich finde jeden Tag mindestens zehn Lösungen.

Was passierte bei mir nach Start mit den 10 Ideen pro Tag?

Beruflich habe ich ständig mit Problemen, Lösungsfindung, Suche nach Alternativen zu tun. Dementsprechend skeptisch war ich, was diese Sache mit den 10 Ideen, um Lösungen zu finden, mir bringen sollte.

Bereits zu Beginn der zweiten Woche merkte ich, wie mir während des Tages ständig neue Themen einfielen, die ich auf die Liste der 10 Ideen setzen könnte. Zudem begann ich, einzelne Ideen als eigenständiges Thema zu betrachten und auch dafür (später) neue Ideen und Lösungen suchen zu wollen. Etwas war in Gang gekommen, und im Kopf "sprudelte" es förmlich mit Lösungsvorschlägen.

Nach einem Monat legte ich eine dreitägige Pause ein, um die vergangenen Wochen zu sortieren und neue Themen zu priorisieren. Vieles habe ich gestrichen und weggeworfen, einige Ideen jedoch als neues Thema aufgenommen.

Einen weiteren Monat später begann ich, die wichtigsten Schritte dieser 10-Ideen-Methode (die ja offiziell gar keine ist) aufzuschreiben. Die Liste mit Schritten ist sehr kurz, und die Nr. 1 lautet:

Bearbeite nur ein Thema pro Tag, aber suche nach mindestens zehn Lösungen jeden Tag.

10 Ideen - 21 Tage - ein kostenloses Training

Hast du Lust auf einen kleinen Test? Nun ja, "klein", dieses kostenlose Training für die kreative Lösungsfindung geht über drei Wochen.

Du benötigst nur wenige Minuten pro Tag. Es ist kostenlos. Du brauchst nichts außer diesem Dokument, Zettel, Stift. Und deine grauen Zellen.

Aufgaben für 21 Tage

Kurze Zusammenfassung - worum geht es?

Durch tägliches Training schulst du dein Gehirn auf das Finden von Lösungen. Als Anstoß dient dieses 21 Tage-Training. Ich werde dich mit 21 Themen für die nächsten drei Wochen versorgen.

Was ist ein Thema? Das ist, etwas anders formuliert, deine Tagesaufgabe.

Was ist eine Idee? Eine Lösung, Alternative, neuer Gedanke, To Do.

So geht's

Auf der nächsten Seite findest du Themen für die kommenden 21 Tage.

Suche dir jeden Tag ein Thema aus, das du bearbeitest.

Die Reihenfolge der Themen ist egal, wichtig ist: nur ein Thema pro Tag.

Finde zu jedem Thema mindestens zehn Lösungen bzw. Antworten.

Müssen alle Ideen gut und machbar sein? Nein. Zunächst einmal ist eine Idee eine Idee. Ob sie gut oder weniger gut ist, das entscheidest du irgendwann später (oder gar nicht).

Was machst du mit Ideen, an denen du detaillierter arbeiten möchtest? Setze sie gerne als neues Thema "hinten" auf die Liste (ab Tag 22). Du wirst feststellen, irgendwann wird deine Themenliste immer länger...

Als weitere Infos und bei auftretenden Fragen schaue bitte gerne ans Ende des Dokuments in die FAQs. Solltest du weitere Fragen haben, so schreibe mir gerne eine E-Mail.

Das war es bereits mit dem Hintergrund und der Theorie.

Ich wünsche dir viel Spaß mit diesem kleinen Kreativitätstraining.

Viel Erfolg & lass Ideen sprudeln!

Hubert

Deine Themen für die nächsten 21 Tage

Los geht's - und keine Bange: die ersten Tage werden dir vielleicht etwas schwerfallen. Mit jedem Tag Training jedoch wirst du merken, wie es mehr und mehr in deinem Kopf "rumort". Und falls du mir zwischendurch Feedback schicken möchtest, so freue ich mich auf deine E-Mail.

1. 10 Ideen bzw. Gründe, warum ich eine Fremdsprache lernen sollte
2. 10 Ideen für ein langes Wochenende mit den Liebsten
3. 10 Ideen, was ich während des täglichen Pendelns zur Arbeit und zurück machen könnte
4. 10 Ideen, um Finger und Ohren im Winter warmzuhalten
5. 10 Ideen, meine zwei Lieblingsgerichte auf andere Art als die gewohnte zu servieren
6. 10 Ideen, wem ich einen handgeschriebenen Brief schicken könnte
7. 10 Ideen für Urlaubsziele in den kommenden fünf Jahren
8. 10 Ideen, wie ich den Plastikverbrauch zu Hause reduzieren kann
9. 10 Ideen, um mehr (oder besseren) Schlaf zu bekommen
10. 10 Ideen, welche Küche/Cuisine ich in den nächsten sechs Monaten ausprobieren möchte
11. 10 Ideen für Strandaktivitäten im Frühjahr (Nord-/Ostsee)
12. 10 Ideen für eine Umgestaltung der Räumlichkeiten meines Lieblingsrestaurants
13. 10 Ideen für Kapitel in einem Buch über mich
14. 10 Ideen, was ich mit Herbstlaub anstellen kann
15. 10 Ideen und gute Gründe, ein Stückchen Wald zu besitzen
16. 10 Ideen für interessante, leckere, wilde Kombinationen beim Pizzabelag
17. 10 Ideen für eine verbesserte körperliche Fitness
18. 10 Ideen für Zeitungs-Schlagzeilen über meine Lieblingsthemen
19. 10 Ideen für eine intensivere Kontaktpflege meines Freundeskreises
20. 10 Ideen für den Start in einen komplett anderen Job
21. 10 Ideen, welche Sportart ich neu ausprobieren möchte
22. ...ab hier starten deine Themen...

Die FAQs zum Kreativitätstraining "10 Ideen - 21 Tage"

Worum geht es bei "10 Ideen - 21 Tage"?

Der grundsätzliche Gedanke ist, das Gehirn durch regelmäßiges "Training" generell für die Lösungsfindung fit zu machen.

Das tägliche Training wird dich, vergleichbar mit körperlichem Fitnessstraining, fitter und trainierter machen für die Suche nach Lösungen jeglicher Art.

Probiere es aus, halte die drei Wochen durch (jeden Tag! Es ist nicht so leicht, wie es klingt) und ich bin mir sicher, du wirst vom Ergebnis überrascht sein.

Für 21 Tage werde ich dich mit Denkanstößen versorgen, mit denen du deine Kreativität beim Finden von Lösungen schulen kannst.

Jeden Tag denkst du dir 10 Ideen für das Tagesthema aus. 21 Tage lang.

Was hast du davon?

Das liegt an dir. Ich kann dir nur sagen, was es bei mir ausgelöst hat. Seit ich täglich mein 10 Ideen-Training anwende,

- finde ich deutlich mehr Alternativen und Lösungen, neue Wege und Ideen zu Themen, die mich beschäftigen und mein Herz bewegen
- generiere ich am laufenden Band nicht nur zahlreiche Ideen zu Themen, sondern auch neue Themen, über die ich mir Gedanken machen möchte
- detailliere ich Themen immer weiter, bis ich auf die Ebene von klar erkennbaren Aktivitäten (To Do) gekommen bin
- lasse ich mich täglich überraschen, welche neuen Ideen/Themen mir heute über den Weg laufen
- erledige ich täglich mehr offene Punkte als vorher in mehreren Tagen.

Was ist der Sinn und Zweck von "10 Ideen - 21 Tage"?

Ganz einfach: Ich möchte dir zeigen, mit welcher sehr einfachen Mitteln ich meine Kreativität bei der Lösungsfindung enorm gesteigert habe. Damit du dies auch für dich ausprobieren kannst, biete ich dir dieses sehr simple 21-tägige Training an.

Was ist ein Thema?

Das ist, etwas anders formuliert, deine Tagesaufgabe.

Was ist eine Idee?

Eine Lösung, Alternative, neuer Gedanke, Aufgabe, Notiz, Merker, nächster Schritt - was auch immer dir zur Tagesaufgabe einfällt.

Wie läuft das Training ab?

Die Liste mit meinen Vorschlägen für die 21 Tage hast du bereits weiter oben gesehen.

Suche dir jeden Tag ein Thema aus, das du bearbeitest.

Die Reihenfolge der Themen ist egal, aber wichtig ist: nur ein Thema pro Tag.

Finde zu jedem Thema mindestens zehn Lösungen bzw. Antworten.

Wie hoch ist der Zeitaufwand pro Tag?

Das hängt natürlich vom Thema, deiner Verfassung und vielen anderen Dingen ab. Normalerweise wirst du für die tägliche Übung irgendetwas zwischen zwei und zwölf Minuten benötigen. Vielleicht stellst du fest, wie ich auch, dass nach und nach der tägliche Aufwand geringer wird.

Müssen alle Ideen gut und machbar sein?

Nein. Zunächst einmal ist eine Idee eine Idee. Ob sie gut oder weniger gut ist, das entscheidest du irgendwann später (oder gar nicht).

Was machst du mit Ideen, an denen du detaillierter arbeiten möchtest?

Setze sie gerne als neues Thema "hinten" auf die Liste (ab Tag 22). Du wirst feststellen, irgendwann wird deine Themenliste immer länger...

Soll ich dir meine täglich gefundenen Ideen zuschicken?

Nein, definitiv nicht. Deine Ideen sind deine Ideen. Behalte sie für dich, detailliere sie weiter, arbeite weiter dran, mache sie zu einem neuen Thema, oder wirf sie einfach weg.

Die Hauptsache ist, du bist täglich aktiv.

Was bedeutet das "ich" in den Themen?

"Warum sollte ich die 10 Ideen täglich angehen?" Das bedeutet nicht, dass du Ideen sammeln und mir dann zuschicken sollst, damit ich jeden Tag hunderte neuer Ideen bekomme.

Deine Ideen sind für dich - behalte sie für dich, arbeite weiter an ihnen. Die Themen habe ich lediglich mit "ich" besetzt, um dir gedanklich auf die Sprünge zu helfen, dass es hier um dich geht.

Wann sehe ich Verbesserungen an meiner Kreativität, bei der Lösungsfindung, neuen Einfällen?

Die Antwort hierauf ist schwierig. Je nachdem, welchen Hintergrund du hast, kann bereits nach wenigen Tagen ein Schalter umgelegt sein und du wirst dich vor neuen Ideen und

Einfällen kaum retten können. Andererseits kann es auch länger als zwei Wochen dauern, bis es "klick" macht und die Ergebnisse sprudeln.

Verzage nicht, wenn dir Ideen/Lösungen auch in der zweiten Woche noch nicht leicht von der Hand gehen. Wie auch beim sportlichen Training benötigst du zunächst eine Grundlage, auf die du aufbauen kannst. Und dann kann die Post abgehen.

21 Tage Training, kostenlos?

Ja, klar doch. Ursprünglich gab es das Training als automatisierte E-Mail-Abfolge, jedoch habe ich diesen Service eingestellt und stattdessen dieses Dokument zum Download angeboten.

Es ist komplett kostenlos. Genieße es. Und bei Fragen melde dich einfach bei mir.

Und was ist nach den 21 Tagen?

Dann bist du vielleicht, hoffentlich, sicherlich so fit und munter, dass du dir selbst viele neue Themen aussuchst und bearbeitest.

Falls dir das schwerfallen sollte, so melde dich bitte gerne bei mir und wir besprechen das weitere Vorgehen.