



ICH HAB' NE IDEE...

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Viele Ideen, die uns am Tag kommen, sind nur einen kleinen Augenblick präsent und geraten dann wieder ins Vergessen oder werden bewusst verdrängt.
- ▶ Oft zensiert unser eigener innerer Kritiker gnadenlos, bevor unsere Idee auch nur den Hauch einer Chance hatte, ans Tageslicht zu gelangen, zu gedeihen und zu wachsen.
- ▶ Zurück bleibt das schale Gefühl, wenig Ideen zu haben und/oder dafür keine Wertschätzung zu erfahren, nicht einmal von sich selbst.
- ▶ Ideen sind eine Quelle, die jeder Mensch zur Verfügung hat und die man freilegen kann, wenn man sich seiner eigenen Ideen bewusst wird.
- ▶ Dazu ist es notwendig, den eigenen Ideenfluss in Gang zu bringen und zunächst eine Zeit lang einfach alle Ideen unzensiert aufzuschreiben, die einem in den Sinn kommen - egal wie groß, klein, vielversprechend, unbedeutend, realisierbar oder unsinnig sie sein mögen.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe innerhalb von zwei Wochen mindestens 12 Ideen auf, die Du hast.
- ☐ Es ist egal, welche Ideen das sind, wie groß oder klein sie sind und zu welchem Lebensbereich sie gehören.
- ☐ Versuche, Deine Ideen nicht zu bewerten oder zu zensieren, sondern sie einfach fließen zu lassen. Je mehr Ideen Du aufschreibst, desto besser.
- ☐ Du kannst sie auf Zettel schreiben, in ein Ideenbuch, in einen Blog oder wo immer Du sie auch notieren möchtest.
- ☐ Besprich diese Ideen mit Deinen Trainingspartnern oder Deinem Team.
- ☐ Es geht nicht darum, die Ideen zu bewerten, sondern nur, die anderen dabei mitzunehmen und Dich vielleicht von ihren Fragen oder Perspektiven inspirieren zu lassen.

