



30 Kreise

Wer denkt, er oder sie könnte nicht zeichnen? Dieses schnelle und einfache Warm-up wird das Gegenteil beweisen. **30 Kreise** ist ein visuelles Brainstorming, das allein oder in der Gruppe durchgeführt werden kann. Ziel ist, die schlummernde Kreativität jeder einzelnen Person zu wecken.

- 01 Alle Teilnehmer:innen sind mit einem Stift ausgestattet. Sie erhalten ein Blatt mit 30 leeren Kreisen in gleicher Größe oder zeichnen diese auf ein leeres Blatt Papier.
- 02 Innerhalb von drei Minuten verwandelt jede Person so viele Kreise wie möglich in erkennbare Objekte, z.B. Autoreifen, Fussbälle, Äpfel oder Ziffernblätter, etc.
- 03 Nach Ablauf der drei Minuten die Ergebnisse in der Gruppe vergleichen und dabei auf folgende Aspekte achten:
 - Wie viele Personen waren *im Fluß* und haben zehn, fünfzehn, zwanzig oder mehr Kreise ausgefüllt? Selten werden alle 30 Kreise verwandelt.
 - Wurden Ideen abgeleitet (ein Fußball, ein Tennisball, ein Baseball) oder sind sie unterschiedlich (ein Planet, ein Keks, ein glückliches Gesicht)?
 - Wurden die Regeln gebrochen und Kreise kombiniert (eine Brille oder eine Ampel)? Das ist gut.
- 04 Abschließend aufzeigen, dass die Ideengenerierung oft mit einem gewissen Balanceakt einhergeht: einerseits wollen wir rasch viele Ideen generieren, andererseits sollen diese möglichst unterschiedlich und vielfältig sein. Mutige und wilde Ansätze wertschätzen.

Kreatives Aikido

Wer weiß, was Aikido bedeutet? Mit *Weg der Harmonie* bezeichnet es eine japanische Kampfkunst, die hauptsächlich die Kraft des Gegners nutzt. Die Grundidee des kreativen Aikido ist es, auf den Ideen des anderen aufzubauen und gemeinsam etwas zu denken, das ohne das Gegenüber nicht möglich wäre.

Das wechselseitige Denken und Sprechen folgt einer einfachen Struktur:

Kraft akzeptieren und auf den Vorschlag des Gegenübers hören.

Kraft integrieren und den Vorschlag verstehen.

Auf der Kraft aufbauen und den Vorschlag des Gegenübers als Fundament nutzen, um etwas eigenes hinzuzufügen – ohne zu kritisieren oder zu urteilen.

Kraft zurückspielen, so dass darauf wieder aufgebaut werden kann.

- 01 Eine fiktive, zufällige Fragestellung, z.B. Urlaubsplanung, ins Zentrum der gemeinsamen Aufmerksamkeit stellen. Sich auf ein *Ping-Pong* Gespräch einlassen.
- 02 In Paaren zusammenfinden. Eine Person beginnt, die Frage zu beantworten oder einen Vorschlag zu machen, z.B.: „Wir sollten nach Mexiko reisen“.
- 03 Das Gegenüber folgt innerlich der Struktur und antwortet darauf mit folgendem Satzbau: „JA, dein Vorschlag ist toll, weil ... UND was ich hinzufügen möchte, ist ...“.
- 04 Nach 2 Minuten die Übung beenden. Sich beim Gegenüber bedanken.
- 05 Abschließend in der Gruppe die Ergebnisse vorstellen. Reflektieren wie der „Ja, und“-Modus anstelle eines „Nein, aber“-Modus eine Stimmung für Innovation und das Schaffen neuer Ideen fördert. **Kreatives Aikido** in den nächsten Etappen anwenden.