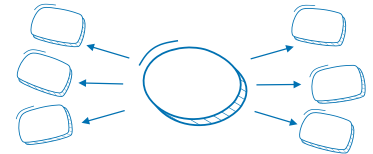


Kreativitätstechniken für deine Karriere.

Strukturierte Methoden, um gedankliche Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu gewinnen.

1. Brainstorming & Mind Mapping



ZIEL

Gedanken ohne Zensur sammeln und sichtbar machen, wie sie zusammenhängen.

ANWENDUNG

Wenn der Kopf voll ist, aber alles diffus bleibt, du tausend halbe Gedanken hast, aber nichts greifen kannst.

PRAXIS-BEISPIEL

Sara will „irgendetwas ändern“. Rund um „Montagsmorgen“ schreibt sie alles auf. Ergebnis: Bei „Menschen entwickeln“ sammelt sich viel, bei „Strategie/ Zahlen“ kaum etwas. Ein Muster wird erkennbar.

2. Journaling mit Regeln



ZIEL

Distanz zu sich selbst gewinnen, festgefahrene Gedankenmuster aufbrechen.

ANWENDUNG

Wenn sich die Gedanken im Kreis drehen und du immer bei denselben Argumenten landest.

PRAXIS-BEISPIEL

Nils schreibt 10 Minuten lang nur Fragen: „Was hält mich wirklich zurück?“ Oder schreibt in der dritten Person: „Er überlegt, ob die Selbstständigkeit zu ihm passt...“

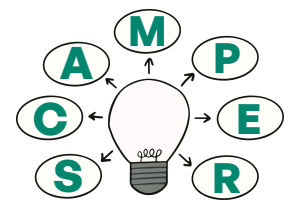
3. SCAMPER

ZIEL

Ungewöhnliche Berufskombinationen und neue Wege entdecken.

ANWENDUNG

Wenn du den aktuellen Job nicht aufgeben willst, aber etwas fehlt.



PRAXIS-BEISPIEL

Jonas (Buchhalter mit Leidenschaft fürs Kochen) kombiniert beides per SCAMPER: „Was, wenn ich Finanzen und Food verbinde?“ Ergebnis: Controlling für die Gastronomie.

4. 5 x Warum (5W-Methode)



ZIEL

Oberflächliche Unzufriedenheit auf echte Ursachen zurückführen.

ANWENDUNG

Wenn du das Gefühl hast: „Ich muss etwas ändern“, aber nicht weißt, was genau.

PRAXIS-BEISPIEL

„Ich will kündigen.“ → Warum? Gelingweilt. → Warum? Lerne nichts Neues. → Warum? Prozesse festgefahren. → Warum? Kein Einfluss. Ergebnis: Das echte Problem ist fehlende Autonomie.

5. Die sechs Hüte



ZIEL

Eine Entscheidung aus mehreren Perspektiven durchdenken, ohne im gleichen Modus steckenzubleiben.

ANWENDUNG

Wenn du eine konkrete Option hast, aber nicht weißt, wie du sie bewerten sollst.

PRAXIS-BEISPIEL

Lena prüft ein Auslandsangebot systematisch über die 6 Hüte: Fakten (Weiß), Risiken (Schwarz), Chancen (Gelb), Alternativen (Grün), Bauchgefühl (Rot) und Fazit (Blau).

6. Jubiläumsrede



ZIEL

Herausfinden, was wirklich wichtig ist – rückwärts vom Lebensende her betrachtet. Sich über eigene Fähigkeiten klar werden.

ANWENDUNG

Wenn du dich fragst: „Mache ich das Richtige – oder nur das Naheliegende?“

PRAXIS-BEISPIEL

Claudia schreibt ihren Wunsch-Nachruf: „Sie hat Teams aufgebaut, die ohne sie funktionierten.“ Das zeigt ihr: Sie will Führung und Befähigung, nicht reine Fachexpertise.