

Inhoud

Inleiding	6
Deel 1 Rekken en strekken	10
1 Warming-up	12
1.1 Kom in de stemming	15
1.2 Ontwikkel je nieuwsgierigheid	17
1.3 Onderneem iets nieuws	19
1.4 Verzamel ideeën	21
1.5 Zet je hersens aan het werk	24
2 Dubbele zijstap	28
2.1 Ontsnap uit je vaste denkpatronen	31
2.2 Stel je oordeel uit	32
2.3 Zeg 'ja, en ...' in plaats van 'ja, maar ...'	35
2.4 Bedenk zo veel mogelijk ideeën	37
3 Radslag	42
3.1 Doe je oogkleppen af	44
3.2 Kijk met andere ogen	45
3.3 Vind iets nieuws in het bekende	47
3.4 Kijk en luister selectief	49
3.5 Zoek het op straat	51
3.6 Zet andere zintuigen in	54
4 Brug	56
4.1 Maak verbindingen	59
4.2 Combineer verschillende elementen	62
4.3 Gebruik je omgeving	64
4.4 Bouw voort op anderen	70
5 Pirouette	74
5.1 Schakel je verbeelding in	77
5.2 Laat je gedachten afdwalen	79
5.3 Zie het voor je	82
5.4 Bedenk wat je zou doen als ...	84

6 Sprong	86
6.1 Laat los	89
6.2 Sla nieuwe wegen in	90
6.3 Ontwikkel meer lef	92
6.4 Durf fouten te maken	94
6.5 Omarm het toeval	95
6.6 Leg je innerlijke criticus het zwijgen op	97
Deel 2 Het creatieve proces	100
7 Starten	102
7.1 Herformuleer je vraag	105
7.2 Stel verkennende vragen	107
7.3 Kies je focus	111
7.4 Stel niet uit, maar begin	113
8 Losgaan	116
8.1 Spui ideeën	119
8.2 Keer het om	123
8.3 Wissel van standpunt	125
8.4 Neem je aannames onder de loep	127
8.5 Sla bruggen	130
8.6 Zoek ontspannen omstandigheden op	135
9 Samenbrengen	138
9.1 Stel een denkpauze in	141
9.2 Kies ideeën	144
9.3 Ontwikkel je idee verder	146
10 Uitvoeren	150
10.1 Maak je idee concreet	153
10.2 Doe het samen	155
10.3 Schuif obstakels aan de kant	158
10.4 Bedenk een actieplan	160
10.5 Verkoop je idee	161
10.6 Bouw voort	167
Oplossingen bij de oefeningen	169
Gebruikte technieken	171
Literatuur	173
Over de auteurs	175

Inleiding

Heb je behoefte aan efficiënte en effectieve technieken om creatiever te zijn? Wil je meer kunnen vertrouwen op je eigen mogelijkheden om een uitweg te bedenken in uitdagende situaties? Heb je zin in nieuwe avonturen? Als je deze vragen met JA! hebt beantwoord, dan is dit boek precies iets voor jou! Creatief denken levert een belangrijke bijdrage aan een productiever en plezieriger leven, zowel in je werk als thuis.



Lenig denken is voor iedereen weggelegd

Over creativiteit bestaan veel misverstanden. Zo geloven veel mensen dat creativiteit alleen is weggelegd voor kunstenaars, ontwerpers, architecten en andere artistieke types. Een enorme misvatting, want iedereen heeft creatieve capaciteiten. Creativiteit is namelijk een essentieel onderdeel van het menszijn.

Er zijn ook mensen die denken dat creativiteit niet verder gaat dan knutselen, schilderen of muziek maken. Ook dat is onjuist. Creativiteit gaat over soepel denken, dingen van diverse kanten bekijken en nieuwe oplossingen zoeken. Daarvoor omring je jezelf met prikkels, probeer je nieuwe dingen uit en sta je open voor andere mogelijkheden. Het is in feite een manier van leven: vrij, onbekommerd, speels en buiten de lijntjes.



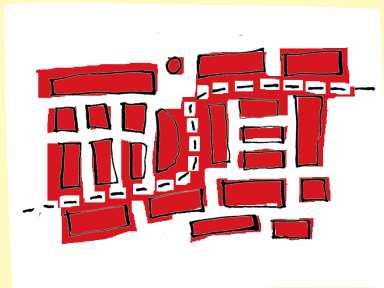
Wat we ook vaak zien, is dat mensen verwachten dat ze hun hersens moeten pijnigen om tot creatieve oplossingen te komen. Alweer een vergissing. Creatief denken gaat voor een belangrijk deel helemaal niet om zwaar 'denkwerk', maar juist om loslaten. Erop vertrouwen dat het goed komt.

Aan de andere kant betekent creatief denken evenmin dat je eindeloos blijft wachten op inspiratie. Je kunt doelbewust bepaalde dingen doen, waardoor je brein nieuwe ideeën krijgt. Door een vraagstuk om te draaien, te vervormen of binnenstebuiten te keren kom je een stuk

verder. Je verbreedt en versmalt, je springt in je hoofd van het ene naar het andere denkdomein, je gebruikt logica én intuïtie. Het denkwerk dat daarvoor nodig is, vereist wel enige lenigheid. Dit boek helpt je om die lenigheid te oefenen en biedt tal van inspirerende ideeën om in je dagelijkse leven toe te passen.

Lenig denken is noodzakelijk

Creatief denken is zeker niet altijd nodig. Veel werkzaamheden verrichten we op basis van routine. Een buschauffeur rijdt bijvoorbeeld zijn vaste route en houdt zich stipt aan de vastgestelde tijden. Pas als de weg plotseling is geblokkeerd, verwachten we dat hij met een oplossing komt om zijn passagiers toch op de plek van bestemming te brengen. Creativiteit gaat altijd over verandering, verbetering of vernieuwing. Als je dat niet wilt, moet je er niet aan beginnen.



Het is dus niet de bedoeling om voortdurend creatief te denken. Sterker nog: dat zou onze wereld in een grote chaos veranderen. Maar in deze tijd komt er wel ontstellend veel informatie op ons af. De samenleving verandert bovendien in een hoog tempo. Onzekerheid is een vast gegeven geworden. Vaste handleidingen werken niet of zijn snel achterhaald, want het gaat altijd anders dan verwacht. Een gerichte opleiding helpt nauwelijks, want de eisen veranderen voortdurend. Routinewerk is weinig kansrijk, want robots doen dat werk beter. De klantenservice kan zo maar worden uitbesteed aan een ver-weg-land. Ook de vertrouwde afdeling met vaste taakverdelingen is verdwenen. We vervullen telkens weer andere rollen in steeds wisselende teams. Simpelweg uitvoeren wat er in de protocollen staat is niet meer voldoende.

Om met al die veranderingen en informatietoevloed om te gaan, hebben we nieuwe manieren van denken en doen nodig. Meebewegen in nieuwe situaties dus. Dat alles vraagt van ons de nodige creativiteit, flexibiliteit en slagkracht.

Op school krijgen we vooral les in taal, rekenen en andere kennismvakken. Wat echter nog steeds vaak ontbreekt, is het vak creatief denken. Zo leren we eigenlijk maar één manier van denken: alles op een rijtje zetten, een oorzaak heeft een gevolg en omgekeerd, en een strikte indeling in goed of fout. Dat is jammer, want er zijn zo veel meer manieren van denken die ons leven praktischer, efficiënter en rijker kunnen maken. Die jou ten goede komen, zowel professioneel als privé.

Ook het bedrijfsleven roept om mensen met goed ontwikkelde '21st century skills'. Creativiteit is hiervan een belangrijk onderdeel, samen met vaardigheden als kritisch denken, helder communiceren en samenwerken. In de praktijk zit er nog steeds een groot gat tussen de opleidingen op scholen en vervolgoopleidingen en de behoeften op de werkvloer. Gelukkig zien ook steeds meer onderwijsinstellingen het belang van deze vaardigheden.

Het is dus goed om je creatieve denkvermogens op te rekken. Dit boek helpt je daarbij.

Lenig denken geeft je een leuker leven



Door nieuwe oplossingen te verzinnen, ben je zelf aan zet. Je doet nieuwe ontdekkingen. Je leert meer over je eigen mogelijkheden. Ons brein houdt ervan om nieuwe dingen te leren en beloont ons daarvoor door geluksstofjes af te geven. Creatief denken levert je daarmee direct plezier op.

En er is nog een reden waarom creativiteit je leven leuker maakt. Creativiteit heeft alles te maken met persoonlijke ontwikkeling en met genieten in het moment. Met een kinderlijke openheid. Met het gevoel dat alles mogelijk is, dat alles kan worden gecreëerd. Wie creatief is, heeft de behoefte om ergens mee bezig te blijven. Voor sommigen betekent het ook een spirituele ontwikkeling. Allemaal manieren om je leven te verrijken en meer uit het leven te halen.

Lenig denken geeft bovendien vrijheid in je hoofd. Dat wil niet zeggen dat het altijd 'leuk' is. Wie op een nieuw plan broedt, komt ook blokkades tegen. Je kunt op een zeker moment vastlopen. Het kan ook zijn dat anderen zich tegen de 'nieuwlichterij' uit jouw koker verzetten. We moeten vaak hard werken om verder te komen. Maar als het uiteindelijk lukt, geeft dat een heerlijk gevoel. Dit boek geeft daarom ook tips en oefeningen om verder te komen als het tegenzit.

Lenig denken is dóén

Creatief denken is noodzakelijk vanwege de vele veranderingen in ons eigen leven en in de wereld om ons heen. Onze samenleving heeft behoefte aan lenige denkers, die verschuivingen omarmen. Aan nieuwsgierige mensen die zich verplaatsen in de



ander en lol beleven aan vernieuwing. Aan veerkrachtige en slagvaardige doeners, met een extra zintuig voor trends en kansrijke ontwikkelingen.

Het goede nieuws is dat creativiteit geen mysterieuze gave of een bijzonder talent vereist. Iedereen kan het leren, zoals je ook kunt leren rekenen of pianospelen. Een beetje aanleg helpt, maar het gros is gewoon een kwestie van veel doen. Lenig denken kun je oefenen. Door een goede warming-up, rekken en strekken en gerichte oefeningen kan iedereen soepeler worden in zijn geest. In dit boek doen we dat met gemakkelijke oefeningen en technieken, waarmee je direct uit de voeten kunt.

Het idee voor dit boek kwam van Rineke Rust, samen met Marenthe de Bruijne oprichter van trainingsbureau CreaSense.

Zij droomde ervan alle belangrijke denktechnieken een plek te geven in een praktisch boek en bedacht de titel. Als mede-auteurs van de eerste editie en als auteurs van deze tweede editie bouwen we op haar werk voort. Ook dat is creativiteit: doorontwikkelen en vernieuwen. Met enorme dank aan de basis die Rineke daarvoor gelegd heeft!

Kun je creatief denken uit een boekje leren? Wij denken dat het net zo werkt als bij koken. Je hoeft niet eerst alle snijtechnieken van een professionele kok te leren voor je aan de slag kunt in je eigen keuken. Je kunt gewoon een kookboek pakken en een gemakkelijke soep of salade maken. Als je lekker hebt gegeten en je complimenten van je tafelgenoten krijgt, stimuleert dat om een volgende keer een ander recept uit te proberen. Misschien maak je dan iets moeilijkers. En wellicht vind je koken zo leuk, dat je uiteindelijk toch een basiskookboek aanschaft om te leren pochieren, marinieren en karamelliseren. Voor de beginnening is een kleurrijk kookboek met een toegankelijke uitleg echter genoeg. Het allerbelangrijkste is dat je zelf ingrediënten verzamelt en met kruiden strooit, want alleen door het te doen kun je leren koken.

Zo is het ook met lenig denken. Durf te vertrouwen op je eigen kracht en je improvisatievermogen om met nieuwe situaties en onverwachte dingen om te gaan. Daarbij ben je zelf aan zet om samen met anderen de spelregels uit te vinden. Welke houding passend is of welk gedrag effectief is, ontdek je alleen door het te doen. Sta jezelf toe om te verdwalen, het toeval een kans te geven en minder houvast te hebben. Dit boek biedt je de mogelijkheden om direct te beginnen. Aan de slag!

*Marenthe de Bruijne
Sigrid van Iersel*

DEEL 1

Rekken en strekken



Creatief denken heeft alles te maken met loskomen uit bestaande routines. Het eerste deel van dit boek laat zien hoe je gedachtepaden kunt doorbreken en grenzen kunt verleggen. Het biedt vaardigheden om je denkvermogen op te rekken, waardoor je meer en betere ideeën ontwikkelt.

Warming-up

Kom in de stemming in hoofdstuk 1. Ontwikkel je nieuwsgierigheid en vind nieuwe gedachtewegen.

Dubbele zijstap

Doorbreek je gedachtepatronen en stel je oordeel uit in hoofdstuk 2.

Radslag

Wissel van perspectief en kijk met andere ogen in hoofdstuk 3.

Brug

Leg nieuwe verbanden en maak nieuwe combinaties in hoofdstuk 4. Losse ideeën en invallen krijgen een duidelijke richting. Je selecteert, ordent en combineert.

Pirouette

Met het inzetten van je verbeelding kom je tot nog meer nieuwe ideeën in hoofdstuk 5.

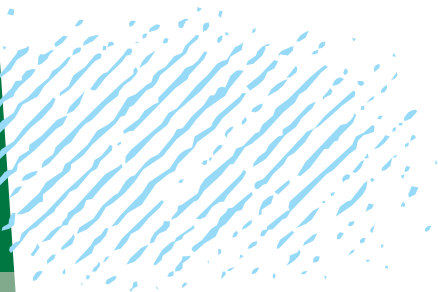
Sprong

Zoek onbekende dingen op, durf risico's te nemen en geef het toeval een kans in hoofdstuk 6.

Hiermee leg je de basis voor lenig denken. Hoe vaker je deze technieken gebruikt, hoe sneller en makkelijker je op ideeën komt!

1 Warming-up

Over nieuwsgierigheid
en het inslaan van nieuwe
denkpaden



'I HAVE NO SPECIAL TALENTS.
I AM ONLY PASSIONATELY CURIOUS.'

ALBERT EINSTEIN



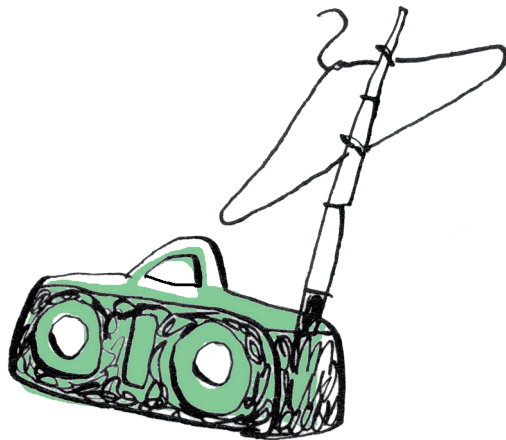
Meet je creativiteit

Wil je weten hoe het met jouw creatieve denkvermogen is gesteld? Doe de volgende test:

- Pak pen en papier. Stel het alarm op je telefoon in op drie minuten. Schrijf alles op waar je een kleeerhanger voor kunt gebruiken. Bedenk zo veel mogelijkheden als je kunt. Maak het zo gek als je wilt. Starten maar!
- Stop na drie minuten. Heb je meer dan zes toepassingen kunnen bedenken? Had je het gevoel dat je een grens over moest? Als je zeven tot twaalf ideeën wist te noteren, heb je een goede basis om op voort te bouwen. Met acht of meer ideeën per minuut ben je echt op de goede weg.
- Kijk nog eens naar je antwoorden. Het gaat natuurlijk niet alleen om de hoeveelheid, maar ook om de variatie. Heb je toepassingen uit verschillende categorieën gekozen? Zijn er toepassingen die sterk op elkaar lijken? Zit er wellicht iets unieks bij?

Enkele voorbeelden van wat je met een kleeerhanger kunt doen, vind je op pagina 169.

Herhaal deze oefening regelmatig, telkens met een ander voorwerp. Bijvoorbeeld met een lege balpen, een baksteen, een lepel, een elastiekje of een ballon. Noteer steeds je score en zie hoe je vooruitgaat. Je kunt dit ook met twee of meer mensen doen.



1.1 Kom in de stemming

Als sporter of muzikant zou je het niet in je hoofd halen om zomaar vanuit het niets intensief te gaan bewegen of musiceren. Daar hoort een goede warming-up bij. En dat geldt net zo goed voor creatief denken. Je hersencellen moeten ook op gang komen. Voordat je je hersenen aan het werk zet, verdienen ze dus eerst een goede opwarming. Je zorgt er zo eigenlijk voor dat je zin krijgt om iets nieuws te ontdekken of te leren.

GEEF JEZELF EEN OPDRACHT

Geef jezelf een gerichte opdracht om in de stemming te komen. Zo draaien je hersenen warm, waardoor je ook op andere gebieden gemakkelijker nieuwe invallen krijgt. Kies bijvoorbeeld een kleur. Focus op die kleur als je om je heen kijkt. In welke objecten komt die kleur terug of zie je een schakering ervan?

GEBRUIK MUZIEK

Muziek is een veelbeproefde manier om de hersenen in de juiste gemoedstoestand te brengen. Welke muziek geschikt is, is erg persoonlijk. De één houdt van een kabbelend achtergrondmuziekje, de ander heeft een stuwend rocknummer nodig. Uit onderzoek blijkt dat vooral harmonieuze barokmuziek geschikt is om ons in een ontspannen en tegelijkertijd alerte toestand te brengen, ook wel 'alfastaat' genoemd. Denk bijvoorbeeld aan muziek van Bach of Vivaldi. Een bekend muziekstuk in dit genre is ook Canon in D van de Duitse componist Johann Pachelbel. In een alfaastaat staan we meer open voor ingevingen. Een ideale toestand dus om nieuwe informatie in ons geheugen op te slaan en lenig te denken.

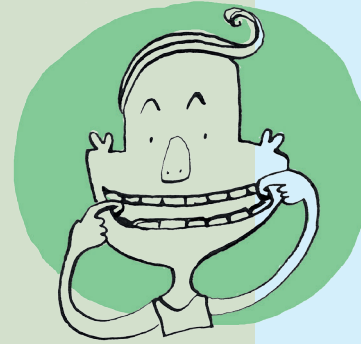


GA JE GEVOEL ACHTERNA

Denk aan dingen die je weleens ergeren of frustreren. Het gevoel dat zo'n gedachte oproept, wakkert je behoefte aan om er iets aan te doen. Denk bijvoorbeeld aan de laatste keer dat je iets onrechtvaardig vond en stel je voor dat je ideeën je helpen om je gelijk te halen.

GEBRUIK HUMOR

Humor is een uitstekend middel om in een creatieve bui te komen. 'Verlichting van de geest' leidt namelijk tot een goede combinatie van alertheid en ontspanning. Die houding is weer een goede voedingsbodem voor creativiteit. Uit onderzoek blijkt dat mensen die vijf minuten naar een filmpje met bloopers hebben gekeken een stuk creatiever zijn in het oplossen van een probleem dan mensen die deze bloopers niet hebben gezien. Begin een vergadering of brainstorm dus met een grap of een leuke anekdote. Ben je in je eentje? YouTube staat bol van de grappige en inspirerende filmpjes!



ZORG DAT JE FIT BENT

Wie fit en uitgerust is, kan beter hersenwerk verrichten. Daarnaast hebben je hersenen zuurstof nodig. Zorg daarom voor frisse lucht. Drink ook voldoende water. Water speelt namelijk een cruciale rol in de zuurstofvoorziening van je hersenen. Water als *drink for thought* dus!

'IF WE DID ALL THE THINGS WE ARE
CAPABLE OF, WE WOULD LITERALLY
ASTOUND OURSELVES.'

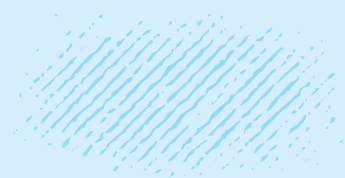
THOMAS EDISON

1.2 Ontwikkel je nieuwsgierigheid



Creativiteit heeft te maken met manieren van denken, maar ook met de wijze waarop je in het leven staat. Nieuwsgierigheid en een open houding zijn essentieel. Jonge kinderen stellen onbekommerd vragen over de wereld om hen heen. Als je slanker wordt door te zwemmen, wat doet een walvis dan fout? Wie heeft de onderbroek uitgevonden? **Waarom is de hemel blauw? Waarom krijg je geen kippenvel in je gezicht?**

Hoe ouder we worden, hoe meer gêne er is om vragen te stellen. We durven niet snel te zeggen dat we iets niet weten. Bang om dom over te komen of een miskleun te begaan. We houden dus maar liever onze mond. En dat is zonde. Het verrijkt je leven namelijk als je niet bang bent om vragen te stellen. Ga op onderzoek uit, zoek nieuwe ingangen en stel vragen. Waarom doen we dit altijd op deze manier? Wat is het nut van dit formulier? Waarom hebben we hier een speciale commissie voor nodig? Hou de vragen zo eenvoudig mogelijk, op het naïeve af. Neem niet snel iets voor vanzelfsprekend aan. Stel vaste routines ter discussie, wijk af van de regels en durf dingen in je omgeving te vernieuwen. Ga voor betere resultaten en krijg plezier in veranderen, door dingen anders te doen dan anders.

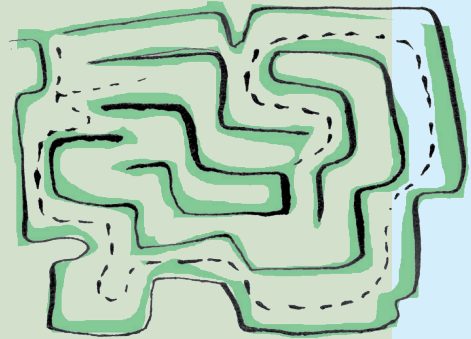


VAN GEBAADE PADEN NAAR NIEUWE GEDACHTEWEGEN

Het brein bestaat naar schatting uit ongeveer honderd miljard zenuwcellen (neuronen). Iedere zenuwcel kan verbinding maken met ongeveer vijftigduizend andere zenuwcellen. Hiervoor maakt hij uitlopers, die zich talrijke malen kunnen vertakken. Alles wat we doen, denken en waarnemen draait om 'stroompjes', die via deze verbindingen tussen neuronnen heen en weer worden gestuurd. Hoe meer verbindingen, hoe beter de kwaliteit van het denkwerk.

Het aantal mogelijke verbindingen in ons brein is praktisch oneindig. De zenuwcellen maken voortdurend nieuwe verbindingen aan. Als je oude informatie herhaalt, zorgen ze vooral voor versterking van bestaande verbindingen. Op deze manier creëer je 'snelwegen' in je hersenen, zodat de communicatie tussen zenuwcellen een volgende keer nog makkelijker kan verlopen.

Als je iets nieuws onder de knie wilt krijgen, moet je het dus vaak herhalen. Zo ontstaat er een nieuw vast patroon dat routinematig kan worden afgelegd. Als je vaak typt, hoef je na een poosje niet meer na te denken over de keuze van de toetsen. Het maken van nieuwe patronen vraagt in het begin wel meer energie. Ons brein heeft namelijk de neiging om de weg van de minste weerstand te kiezen: de route via de bestaande verbindingen. Dat is ook logisch, want als we bij iedere handeling alle opties opnieuw moeten afwegen, zijn we tot weinig in staat. Ons brein houdt dus van routine en patronen. Bij creatief denken willen we echter iets anders: nieuwe verbindingen tussen neuronnen aanleggen. Dat levert namelijk nieuwe ideeën en inzichten op. Loskomen van routines en geijkte patronen doorbreken is daarvoor juist heel nuttig.



**'DE WARE ONTDEKKINGSREIS BESTAAT NIET UIT HET
BEZOEKEN VAN NIEUWE LANDSCHAPPEN, MAAR UIT
HET VERKRIJGEN VAN NIEUWE OGEN.'**

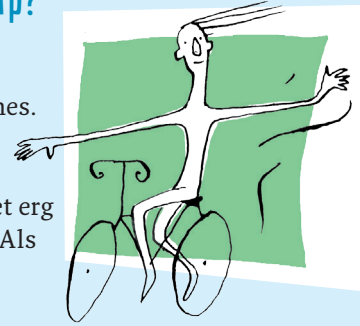
MARCEL PROUST

1.3 Onderneem iets nieuws

Rij je elke dag dezelfde route naar je werk? Pak je op kantoor altijd eerst een kop koffie voordat je de computer opstart?

Neem je de lunch altijd op hetzelfde tijdstip?

Je bent zeker niet de enige. Een mens verzandt snel in routines. Voor het overgrote deel is dat erg handig. Stel je voor dat je iedere dag opnieuw moet uitvinden hoe je je tanden moet poetsen! Maar om op nieuwe gedachten te komen, is het niet erg productief. Oude gewoonten leiden tot bekende gedachten. 'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg', zei Albert Einstein.



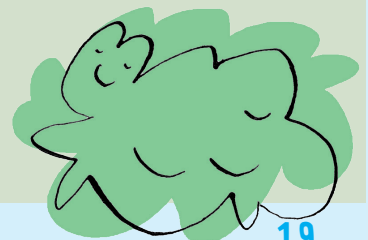
Het valt meestal niet mee om onze denkroutes te veranderen. Onze gedachten nemen vaak de gebaande paden in de hersenen, juist omdat die zo lekker uitgesleten zijn. Als je probeert je gedachten een andere kant op te sturen, glijden ze er als vanzelf weer in terug. Daag jezelf uit om nieuwe gedachtewegen te creëren. Zet daarom regelmatig een stap in een wereld die je nog niet kent, bijvoorbeeld een ander vakgebied. Leer iets nieuws of verander iets aan je dagelijkse gewoonten. Je zet hierdoor je gedachten op een ander spoor en het is meestal erg leuk om te doen. Gun jezelf de tijd om te gaan freewheelen!

BEKIJK EEN FILM

Kijk naar een film en stap in een andere wereld. Fantasieer over de drijfveer van de filmmaker om deze film te maken. Wat ging er op de set allemaal mis? Hoe zou de held van het verhaal tegen jouw alledaagse leven aankijken? Wat zou de schurk ervan vinden?

STOP JE HOOFD IN DE WOLKEN

Ga in je tuin liggen en kijk naar de wolken. Pik er eentje uit en bedenk wat deze wolk zou kunnen voorstellen.



's Nachts kun je dit spelletje doen met de sterren. Bedenk je eigen voorstellingen, samen of alleen.

GA MENSEN KIJKEN

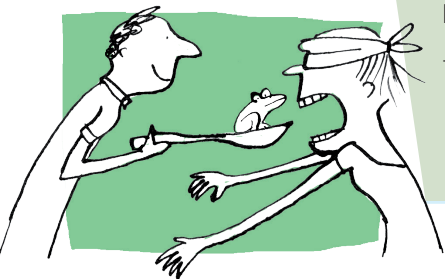
Bezoek een terras of café en kijk naar andere klanten en mensen die voorbijlopen. Geef ze een naam en een beroep of een vreemde aandoening. Let op de geluiden van het verkeer. Vang stukjes van gesprekken op. Kijk naar de precieze haarkleur van een voorbijganger. Let op wat mensen met zich meedragen. Combineer verschillende indrukken en fantaseer er een verhaal omheen.

GA OP DWAALTOCHT

Een ontspannen dwaaltocht vormt de ideale voedingsbodem voor nieuwe ideeën. Neem een andere route naar school, de winkel, je werk, de supermarkt. Rij om als dat nodig is. Neem wat onverwachte afslagen. Ook is het leuk om je als een toerist in je eigen omgeving te gedragen. Vaak hebben inwoners de bekendste bezienswaardigheden zelf nog nooit gezien. Maak een wandeling met een gids door je woonplaats.

ZET JE ZINTUIGEN AAN HET WERK

Geuren, kleuren en geluiden zijn krachtige middelen om nieuwe hersenverbindingen te leggen. De meeste informatie nemen we op via onze oren en ogen. Om een rijkere stroom aan informatie te ontvangen, is het belangrijk dat we de andere zintuigen (geur, smaak en tastzin) niet vergeten. Deze zijn van groot belang, omdat ze andere routes naar en in ons brein afleggen. Luister naar alle geluiden op kantoor, in een leeg huis of in een drukke kantine. Of ga naar een restaurant en concentreer je op de geuren. Bevoel iets wat je goed kent met je handen. Vraag een vriend om je iets blind te laten proeven.



1.4 Verzamel ideeën

'ALWAYS KEEP YOUR EYES OPEN. KEEP WATCHING.
BECAUSE WHATEVER YOU SEE CAN INSPIRE YOU.'

GRACE CODDINGTON

Om je persoonlijke ideeënfabriek draaiende te houden, heb je grondstoffen en halffabricaten nodig. Een idee komt namelijk nooit zomaar uit de lucht vallen. Vaak ontstaat het door een nieuwe combinatie of rangschikking van enkele oude dingen. Of iemand ontdekt een nieuwe toepassing van een bestaand idee. Soms moet een idee eerst een poosje ergens sluimeren, voordat iemand anders er in een andere situatie of een ander tijdperk weer iets mee kan. Bestaande ideeën vormen dus belangrijk basismateriaal voor creativiteit. Verzamel daarom ideeën en invallen die de potentie hebben om tot een nieuw idee uit te groeien.

BEWAAR KNIPSELS

Een inspirerend stukje gelezen in een tijdschrift of krant? Scheur het uit en bewaar het in een speciale map of schrift. Omcirkel interessante passages. Schrijf er je eigen eerste ideeën alvast bij.

MAAK LIJSTJES

Lijstjes maken is een typisch menselijke eigenschap, die de oerbehoefte vervult om orde te scheppen in de chaos. Ze zijn er in allerlei soorten en maten en maken deel uit van ons dagelijks leven. Ze duiken op in vergaderingen, bij plannings, in kranten, op internet, enzovoort. Ook gebruiken mensen lijstjes om dingen uit het verleden vast te leggen (alle boeken die je hebt gelezen) of om plannen voor de toekomst te maken (alle steden die je in je leven nog wilt bezoeken). Op het eerste gezicht lijkt het maken van lijstjes misschien niet op een creatieve bezigheid. Toch is het een uitstekende manier om bewust naar de wereld om je heen te kijken en daardoor te focussen. Als je één ding doelbewust aandacht geeft, zie je meer.



COMPONEER JE EIGEN INSPIRATIEBOEK

Zet iedere avond je ervaringen van de afgelopen dag op papier, liefst in een apart schrift of plakboekje. Schrijf wat steekwoorden op, maak tekeningetjes of plak er plaatjes bij. Het maakt niet uit wat je precies doet, kies je eigen stijl. Het gaat erom dat je de invallen en ervaringen op de één of andere manier vastlegt, zodat je ze later gemakkelijk kunt terughalen.

VIND EEN STARTPUNT

Een componist heeft een eerste noot nodig om met een nieuw stuk te beginnen. Hij werkt in een bestaande toonsoort en vindt van daaruit nieuwe combinaties en ritmes. Deze werkwijze kun je ook toepassen als je bijvoorbeeld een nieuwe website wilt ontwerpen. Iets wat andere mensen hebben bedacht en wat succes heeft gehad – of juist een complete mislukking is geworden – is een goede manier om op gang te komen. Laat je inspireren. Kijk in boeken, tijdschriften of kranten, op internet, bij tentoonstellingen en alles wat je verder maar kunt bedenken. Kijk naar andere voorbeelden en vind een startpunt. componeer vervolgens je eigen lied.

LOFZANG OP HET NOTITIEBOEK

Er zijn veel notitieboeken van beroemde eigenaren bewaard gebleven. Uitvinder Thomas Edison schreef 3.400 boekjes van 200 pagina's vol met observaties, invallen en overpeinzingen. Van Leonardo da Vinci zijn ruim 7.000 bladzijden met krabbels van grappen, fabels, waarnemingen en overpeinzingen over uiteenlopende onderwerpen als anatomie, plantkunde, geologie en schilderingen bewaard gebleven. Dat deden zij niet voor niets. Iets opschrijven in een notitieboek is namelijk het begin van creatief werken.

Door je invallen te noteren, word je gedwongen je gedachten voor een deel uit te werken. Ook brengt het gebruik van een notitieboek rust. Wat je opschrijft blijft bewaard, dus kun je je gedachten aan andere zaken wijden. Het is een zaai-bed, waarin veel zaadjes nooit zullen ontkiemen. Maar mogelijk brengt dat ene zaadje later een prachtige bloem voort. Je notities geven je bovendien inzicht in de manier waarop je denkt, werkt en schrijft. Wat verzamel je allemaal? Hoe snel kom je tot een inzicht? Eigenlijk is het een manier om in je eigen brein te kijken.

Om je creatieve vaardigheden te ontwikkelen en ideeën te vangen, is het bijhouden van een notitieboek een must:

- Neem altijd een notitieboek mee. Stop het in je tas of in je broekzak. Leg het 's avonds naast je bed. Je weet nooit wanneer de gouden inval komt.
- Je kunt voor iedere schrijfbehoefte een apart boek gebruiken, maar een alles-in-éénboekje kan ook voldoen. In het laatste geval kun je informatie ordenen door een eigen indexeer-systeem in het leven te roepen (bijvoorbeeld de trefwoorden achterin noteren, met het paginanummer erbij) of het boekje in diverse secties te verdelen. Op de computer of smartphone lost Evernote dit probleem op. Je notities zijn met dit computerprogramma op diverse manieren doorzoekbaar.
- Beschrijf één kant van de pagina, zodat je genoeg ruimte overhoudt om later aanvullende notities te maken.
- Blader regelmatig door je boek. Diverse notities rijgen zich aaneen en brengen je weer op een nieuw spoor.



1.5 Zet je hersens aan het werk



Onze hersenen bestaan uit een linker- en een rechterhelft. Enkele jaren geleden nog dachten we dat de functies en taken van beide helften strikt gescheiden waren, maar die veronderstelling hebben wetenschappers inmiddels naar het rijk der fabelen verwezen. In het dagelijks leven gebruiken we voortdurend beide hersenhelften.

We doen echter geen evenwichtig beroep op alle capaciteiten van onze hersenen. De meeste scholen besteden vooral aandacht aan zaken als rekenen, taal en logisch denken. Het palet aan vaardigheden dat op school getraind wordt is daarmee nogal eenzijdig. Onze creatieve, gevoelsmatige en intuïtieve ontwikkeling krijgt in de regel minder aandacht en wordt ook minder gestimuleerd.

Een aanzienlijk deel van de mogelijkheden van de hersenen laten we daardoor onbenut. Terwijl de wereld om ons heen vraagt - schreeuwt - om mensen die het grotere geheel zien. Om lenige denkers en doeners, die communicatief vaardig zijn en gevoel voor ethiek hebben. Dit worden ook wel de 'vaardigheden van de 21e eeuw' genoemd. Het goede nieuws is dat je die vaardigheden kunt trainen: door meer te doen met beelden, intuïtie en beweging!



DOE BREINGYM

Je kunt gemakkelijk je hersenen stimuleren door kruislingse tikbewegingen te maken. Beweeg daarvoor je rechterarm naar je linkervoet en vervolgens je linkerarm naar je rechtervoet. Wissel rechts en links af in een ritmisch tempo. Of hou je armen gekruist voor de borst. Trommel met de vingers van je linkerhand op je rechterbovenarm en met de vingers van je rechterhand op je linkerbovenarm. Tel rustig tot tien.



bleedleige
bleedleige

GEBRUIK JE ANDERE HAND

Gebruik je niet-dominante hand om iets op papier te schrijven of tekenen. Vaak heb je hiermee minder controle en daarom is het ook gemakkelijker om met deze hand te spelen. Je niet-dominante hand geeft gemakkelijker uitdrukking aan je oorspronkelijke wensen en verlangens. Train deze hand bij alledaagse dingen. Leg je muis aan de andere kant, poets je tanden met de andere hand, draag je horloge aan de andere kant of leg je mes en vork andersom. Een variant hierop is schrijven in spiegelschrift. Leonardo da Vinci noteerde bijvoorbeeld al zijn aantekeningen op deze manier.

ZET DE ZAAK OP ZIJN KOP

Maak een tekening op zijn kop of schilder een portret van een foto die op zijn kop staat. Of probeer een stuk tekst op zijn kop te lezen.



BLINDEMANNETJE

Prikkel je hersenen door je ogen te sluiten. Maak een tekening met een blinddoek om. Of maak met klei een sculptuur van je eigen hoofd door alleen met je vingers te voelen, dus zonder spiegel. Of neem een douche in het donker.

ZING EN BEWEEG TEGELIJKERTIJD

Gebruik verschillende hersengebieden door tegelijkertijd te zingen en bewegingen te maken. Wieg heen en weer en breng je handen, armen en voeten in beweging.



LEER JONGLEREN

Jongleren is een beproefde manier om verschillende delen van je hersenen beter met elkaar samen te laten werken. Ook trommelen en andere activiteiten waarbij je beide handen nodig hebt, hebben deze stimulerende werking.

«TOPTIP»

Vang ideeën wanneer en waar ze je ook te binnen schieten. Veel van onze beste ideeën zijn 'gratis'. Ze komen dikwijls in ons op terwijl we ontspannen en onbewust met iets bezig zijn. Noteer ze daarom onmiddellijk!

