

Inhoud

Maak!	7
Iedereen heeft het	10
Creativiteit	14
Creativiteit maakt de wereld mooier	15
Technologie en creativiteit	17
Je bent creatiever dan je denkt	19
De fasen van creativiteit	22
Je hersenen en creativiteit	25
Belangrijke ingrediënten voor creativiteit	34
Creativiteit stimuleren in een werkomgeving	44
Wanneer Creativiteit tot leven komt	46
Hart	48
Unieke eigenschappen van je hart	49
Luisteren naar je hart	56
Contact maken met je hart	68
Wanneer Hart tot leven komt	84
Aandacht	86
Vormen van aandacht	87
Focussen en dromen	94
Het effect van aandacht	100
Aanwezig zijn	103
Aandacht en concentratie	106
Je aandacht ontwikkelen	110
Wanneer Aandacht tot leven komt	116
Open	118
Een open geest	119
Waarom het lastig is om open te staan	124
Nieuwsgierig zijn en niet-weten	128

Loslaten	132
Serendipiteit en toeval	138
Anders kijken	144
Vragen stellen	147
Wandelen	152
Diversiteit inspireert	154
Nog meer tips om je open te stellen	157
Wanneer Open tot leven komt	162
Start	164
Mindset	165
Het juiste moment	170
Maak een plan	173
Experimenteer	179
Meer tips voor een goede start	183
Wanneer Start tot leven komt	190
 Over Herman	 193
 Bijlage I Toevalslijst	 196
Bijlage II Inspiratielijst	200
Bijlage III Creativiteitskillers	206



CHAOS

Creativiteit

Creativiteit

Creativiteit is een van de eigenschappen waarmee wij ons als mensen onderscheiden van andere levende wezens. Creativiteit stelt ons in staat om te dromen, te experimenteren en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. In dit hoofdstuk lees je wat creativiteit is, waarom het belangrijk is en hoe je het kunt ontwikkelen, voor jezelf én voor de mensen om je heen. Creativiteit zit in ons allemaal. Het enige wat je hoeft te doen, is het ruimte geven.

CREATIVITEIT MAAKT DE WERELD MOOIER

De Dikke Van Dale geeft als betekenis voor ‘creativiteit’: ‘scheppend vermogen’. Dat maakt duidelijk dat het bij creativiteit niet alleen gaat om het ontwikkelen van ideeën, maar ook om het uitwerken ervan: je idee daadwerkelijk op de wereld zetten.

Creativiteit is een kracht die niet alleen de maker verrijkt, maar ook anderen inspireert en de wereld om ons heen beïnvloedt en mooier maakt. Het gaat erom dat je je kunt voorstellen dat je idee is gerealiseerd voordat het daadwerkelijk zover is. Verbeeldingskracht helpt dan ook bij het ontwikkelen van je creativiteit. Dat is het vermogen om je iets voor te stellen wat nog nooit

JE BENT CREATIEVER DAN JE DENKT

Er bestaan drie soorten creativiteit: artistieke, alledaagse en intellectuele.

Bij artistieke creativiteit gaat het om het creëren van nieuwe, originele en expressieve werken. We kennen dit van kunstenaars. Denk bijvoorbeeld aan een schilder, muzikant of danser. Deze creativiteit vraagt, naast technische vaardigheden, om verbeeldingskracht en originaliteit. Veel mensen zien dit als de enige vorm van creativiteit en vinden zichzelf dan ook niet creatief. 'Ik ben geen kunstenaar, dus ik ben niet creatief.' Niets is minder waar, maar je kunt je wel laten inspireren door de creativiteit van artistieke professionals.

DOEFENING

Laaf je aan creativiteit

Ga naar een dansvoorstelling, een theatervoorstelling of bezoek een museum. Kies iets wat je nieuwsgierigheid wekt, al weet je misschien nog niet precies waarom. Dompel jezelf onder in wat je ziet, hoort of voelt. Neem waar zonder oordeel – het gaat om het ervaren zelf.

Balans tussen concentratie en ontspanning

Creativiteit vereist een delicate balans tussen concentratie en ontspanning. Tussen aandacht en loslaten. Tussen focus en vrijheid.

Concentratie is het vermogen om je aandacht te richten en afleiding te negeren. Dit helpt je om dieper in je creatieve proces te duiken. Door jezelf te trainen in gefocust blijven, kun je je gedachten helder en gestructureerd houden. Dat is essentieel voor het ontwikkelen van nieuwe ideeën. Het vereist discipline en oefening, vooral in een wereld vol prikkels en constante afleiding. Een geconcentreerde geest maakt het mogelijk om in een flowtoestand te komen, waarin je je volledig kunt onderdompelen in je werk. Flow zorgt voor creativiteit en helpt je om de kwaliteit van je werk te verbeteren.

Maar ontspanning is minstens zo belangrijk. Ontspanning is de sleutel tot je creativiteit. Wanneer je te veel druk voelt om 'nu iets goeds te bedenken', raakt je geest juist verstopt. Nieuwe ideeën hebben ruimte nodig. Lucht. Vertraging. In een ontspannen toestand ontstaat er ruimte om te associëren, om te dwalen, om te spelen. Daar, in die ruimte, komt vaak het onverwachte bovendrijven. Geef jezelf de tijd en de ruimte die je nodig hebt voor creativiteit en inspiratie.

Heb je een leidinggevende rol? Kijk dan niet alleen naar productiviteit, maar ook naar het ritme waarin



School kills creativity

Als je opgroeit en naar school gaat, leer je hoe het hoort en wat er van je verwacht wordt. Je leert regels, structuren en vaste methodes die je helpen om te functioneren in de maatschappij. Maar wat gebeurt er met je creativiteit? Sir Ken Robinson (1950-2020), voorvechter van creativiteit en innovatie in het onderwijs en het bedrijfsleven, stelde in zijn beroemde TED Talk uit 2006: *'School kills creativity.'* Hij betoogde dat het onderwijssysteem vooral is gericht op standaardisering en het aanleren van cognitieve vaardigheden, zoals wiskunde en taal, terwijl creatieve vaardigheden vaak niet de waardering krijgen die ze verdienen. Kinderen hebben van nature een enorme verbeeldingskracht en een drang om te experimenteren, maar naarmate ze ouder worden, wordt hun vermogen om vrij te denken steeds meer ingeperkt door de nadruk op correcte antwoorden en het vermijden van fouten. Creativiteit gedijt bij nieuwsgierigheid, speelsheid en het leggen van onverwachte verbanden. Maar als het onderwijs vooral gericht is op voorspelbaarheid en prestatiedruk, raken veel mensen het vertrouwen in hun creatieve vermogen kwijt. Robinson pleitte daarom voor een onderwijssysteem dat ruimte biedt aan verschillende vormen van intelligentie, waarbij fouten maken niet wordt afgestraft, maar juist wordt gezien als een essentieel onderdeel van het leerproces.

Het gaat er niet om
waar je naar kijkt,
maar om wat je
ziet.

Over Herman

Ik ben creatief ondernemer. In mijn jonge jaren heb ik samen met anderen twee poppodia opgezet: EKKO in Utrecht en De Kelder (nu FLUOR) in Amersfoort. Daarna ben ik gaan werken op het Media Park in Hilversum. Een bruisende, creatieve omgeving, waar ik het heerlijk vond om met regisseurs, producenten, decorontwerpers, cameramensen en licht-, geluid- en andere technici te werken aan uiteenlopende media-producties. Mijn laatste wapenfeit in loondienst was het opzetten van een afdeling die zich richtte op de evenementenbranche.

In 2000 ben ik voor mezelf begonnen met een organisatiebureau voor evenementen. Creativiteit werd meer en meer de rode draad in mijn leven, niet alleen in wat ik maak, maar vooral in hoe ik denk en werk. Nu geef ik les op verschillende opleidingen, ben ik projectleider van het cultuurfestival OPEN035 in Hilversum, adviseer ik bedrijven op het gebied van creativiteit en innovatie, en verzorg ik lezingen en workshops over creativiteit.

Creativiteit houdt voor mij niet op bij mijn werk. Ook in mijn vrije tijd zoek ik naar manieren om mezelf uit te dagen en nieuwe combinaties te ontdekken. Koken