

#32 Lass dir (sofort) was einfallen!

Heute geht es um etwas, das wahrscheinlich jeder von euch kennt. Gerade die Menschen im Kreativbereich kennen das auf alle Fälle – und zwar den Gedanken „Ich muss mir etwas einfallen lassen“.

Wenn der Kopf blockiert und die Deadline näher rückt

Der Gedanke kam mir neulich wieder in den Kopf. Ich hatte einen Auftrag, eigentlich gar nicht tragisch und überhaupt nicht kompliziert, aber ich hatte keine Idee, nichts. Alles, was mir einfiel, war total mittelmäßig. Es war überhaupt nicht überzeugend, nicht rund, nicht in sich stimmig – und die Deadline kam immer näher. Und dann dachte ich mir: „Mist, jetzt muss ich mir echt was einfallen lassen.“

Und zack, ging es los im Kopf. Die Gedanken drehten Schleifen. Ich war immer fokussierter darauf, dass ich eine Idee haben muss. Die Bedenken wurden immer lauter: Das ist alles nicht gut, ich brauche die Idee. Aber die Ideen, die wurden jetzt ehrlich gesagt nicht besser.

Die Worte genauer betrachten

Und dann kam der Moment, in dem ich mir den Satz mal genauer angeschaut habe: „Ich muss mir etwas einfallen lassen.“ Wenn man das mal wortwörtlich nimmt, dann heißt das ja eigentlich: Ich muss mir nichts ausdenken, ich muss mir nichts zusammenreimen – ich muss mir nur erlauben, dass mir etwas einfallen darf. Das ist ja etwas Passives, nichts Aktives.

Und das hat bei mir echt was verändert. Also was muss jetzt passieren, damit mir etwas einfallen kann? Ich habe da über die Jahre ein paar Dinge für mich entdeckt. Und vielleicht hilft es dir auch, wenn du mal wieder auf Ideen wartest und stattdessen nur ein Gedankenkarussell im Kopf hast, das nicht hilft.

Drei Strategien für bessere Einfälle

1. Im Kopf muss Platz sein

Wenn im Kopf kein Platz ist, kann auch nichts reinfallen. Klingt irgendwie logisch. Das heißt für mich ganz konkret: Als erstes schreibe ich eine Liste mit allem, was noch so in meinem Kopf herumfliegt. Was noch zu tun ist, was dringend ist, was laut schreit. Die kurzen nervigen Sachen mache ich gleich – zack, weg damit, erledigt.

Dann kommt die zweite Liste mit dazu, mit allem, was mir Sorgen macht. Befürchtungen, Zweifel, das ganze Kopfkino. Was, wenn mir nichts einfällt? Was, wenn es nicht gut genug wird? Was, wenn der Kunde oder die Kundin enttäuscht ist? Und diese hartnäckigen Gedanken, die sich so richtig festbeißen, die

schaue ich mir nochmal genauer an. Hinterfrage sie. Und dann wird es leise.

Ich schalte alles ab, was Lärm macht. Mailprogramm zu, Messenger aus, Social Media weg, das Handy bleibt auf lautlos oder am besten gleich noch in Flugmodus. Jedes Bing, jedes Bling – alles ausschalten.

2. Der Kopf muss nicht nur leer, sondern auch offen sein

Das habe ich mit der Zeit dann auch verstanden. Ein leerer Kopf reicht nicht aus. Er muss auch offen sein. Und auch dafür habe ich meine kleinen Tricks. Manchmal hilft es, den Schreibtisch auszuräumen. Manchmal braucht es einen Ortswechsel. Manchmal brauche ich Musik oder auch einfach Bewegung – einen Spaziergang, ohne Podcast, ohne Handy.

Oder ich vertiefe mich in einen Artikel, der mit dem Thema erstmal gar nichts zu tun hat. Aber genau dadurch macht es plötzlich Klick. Nicht alles funktioniert immer. Und bei dir ist es vielleicht auch ganz was anderes. Aber probiere aus, was deinen Kopf öffnet, was dich empfänglich macht.

3. Hinhören

Wenn dann die ersten Gedanken kommen, bitte nicht gleich abwürgen. Der innere Kritiker hat in dieser Phase Pause. Ich meine es ernst: Pause!

Denn oft sind die ersten Ideen ein bisschen absurd oder schräg oder suboptimal, manchmal auch unlogisch. Aber wenn du sie lässt, sie mal hin und her wendest, von allen Seiten anschaust, dir überlegst: Wie könnte denn das funktionieren? Dann stecken da oft die besten Ideen drin. Und manchmal ist der kleine Gedanke am Rande der, der alles ins Rollen bringt. Dass man sich denkt: So funktioniert es nicht. Aber wenn ich das und das anpasse, dann geht es.

• 2

Erwarte nicht sofort die beste Lösung

Mittlerweile, wenn mir nichts einfällt, dann ist es keine Katastrophe mehr. Das ist für mich ein Zeichen. Ein Zeichen, dass ich Platz schaffen darf. Dass ich den Kopf öffnen muss. Und dass ich mir erlauben darf, nicht sofort die perfekte Lösung zu haben. Dass ich darauf vertrauen kann, dass sie kommt. Weil sie ja nur eintreten muss.

Und zum Schluss noch ein ganz praktischer Hinweis, den ich nur zu gut kenne: Müdigkeit und Hunger sind keine kreativen Freunde. Also erstmal essen, trinken, schlafen. Also Wasser trinken. Dann klappt es auch mit den Ideen.

Wenn du auch gerade in so einer Gedankenschleife steckst und das Gefühl hast, du musst dir was einfallen lassen, dann schau doch mal, was du brauchst, damit in deinem Kopf etwas einfallen kann. Oder melde dich bei mir. Manchmal braucht es nur ein Gespräch und die Ideen sortieren sich alle von selbst. Lass mich gern wissen, was für dich funktioniert.