

## Einfach zu neuen Ideen kommen

Haben Sie schon einmal von dem Zeigarnik-Effekt gehört? Dieser psychologische Effekt beschreibt die Tendenz des menschlichen Bewusstseins, Dinge abschließen zu wollen.

Es ist also so, dass alles, was wir noch nicht beendet haben, oder jedes Problem, das noch ungelöst ist, in unserem Kopf eine Spannung erzeugt. Unser Unterbewusstsein will einfach das Thema zu Ende bringen.

Ganz konkret merken Sie das im Alltag, wenn Sie sich ständig Sorgen machen um dieses ungelöste Problem. Wenn es Ihnen wie eine Last auf den Schultern drückt und Sie sich gedanklich nicht davon befreien können.

Die unaufgelöste Spannung in unserem Bewusstsein lenkt unsere Gedanken ständig wieder in Richtung unserer Sorgen. In diesem Fall ist der Zeigarnik-Effekt eher unangenehm.

Aber wir können diesen Effekt umgekehrt auch für uns nutzen. Und dazu stelle ich Ihnen heute mal die „Satzergänzungsmethode“ vor, die sich dafür ideal eignet.



### Die Satzergänzungsmethode

Bei der Satzergänzungsmethode machen wir uns den Zeigarnik-Effekt zunutze. Und zwar schreiben wir Satzanfänge auf und stellen unser Bewusstsein ganz gezielt vor die Aufgabe, diese Satzanfänge zu Ende zu bringen.

Auf diese Weise können wir zum Beispiel Lösungen finden oder unsere Gedanken und Gefühle zu einem bestimmten Thema erforschen.

Klingt jetzt ein bisschen komisch, aber erklärt ist es ganz einfach.

Lesen Sie sich am besten erstmal die folgende Anleitung komplett durch und dann versuchen Sie es doch einfach mal selbst!

#### Schritt 1: Was ist Ihr Ziel?

Im ersten Schritt müssen Sie sich überlegen, für welches Ziel Sie Lösungsideen finden möchten.

Vielleicht suchen Sie nach Wegen, abzunehmen? Oder Sie möchten gerne einen Partner finden, aber wissen nicht, wie? Oder vielleicht überlegen Sie, welcher Beruf für Sie der richtige ist?

Schreiben Sie also im ersten Schritt Ihr Ziel auf ein Blatt Papier.

#### Schritt 2: Satzanfänge auswählen

Jetzt brauchen Sie ein paar zielführende Satzanfänge.

Hier mal ein paar Beispiele, um zu zeigen, was ich damit meine:

Um 3 kg abzunehmen, könnte ich ...

Um meine Firma noch bekannter zu machen, könnte ich ...

Es könnte unserer Beziehung helfen, wenn ...

Um mich regelmäßig zu entspannen, könnte ich ...

Um einen Mann/eine Frau kennenzulernen, könnte ich ...

Ein erster Schritt, um ordentlicher zu werden, wäre ...

Jemandem in meiner Situation würde ich raten, ...

Erkennen Sie das Muster? Unser Satzanfang beschreibt das Ziel und lässt die Lösung noch offen.

Also schreiben Sie sich jetzt nach diesem Prinzip mindestens 3 Satzanfänge auf das Blatt Papier.

Damit [hier tragen Sie Ihr Ziel ein], könnte ich ...

Um [hier tragen Sie Ihr Ziel ein], bräuchte ich ...

Ein erster Schritt, um [hier tragen Sie Ihr Ziel ein], wäre ...

Es könnte mir helfen, [hier tragen Sie Ihr Ziel ein], wenn ich ...

Und so weiter

### **Schritt 3: Küchentimer stellen**

Jetzt nehmen Sie sich einen Küchentimer, einen Wecker, Ihre Timer-Funktion im Handy o. Ä. und stellen sich einen Alarm für in 10 Minuten ein.

### **Schritt 4: Satzergänzungen schreiben**

Und jetzt geht es los. Sie haben jetzt 10 Minuten Zeit, um die Satzanfänge zu ergänzen.

Dabei sind zwei Dinge ganz wichtig:

**1. Die Menge macht's** Schreiben Sie wie wahnsinnig einfach alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Das darf ruhig absoluter Schwachsinn sein. Wichtig ist, dass Sie eben Ihren Verstand weitestgehend ausschalten und einfach alles, was Ihnen in den Kopf kommt, ungefiltert auf das Papier fließen lassen.

Sie müssen Ihre Satzergänzungen niemandem auf der Welt zeigen. Also zensieren Sie bitte nichts und schreiben Sie einfach alles, alles auf, was Ihnen einfällt. Auch, wenn es noch so unsinnig erscheint.

**2. Schreiben Sie 10 Minuten durch** Es kann gut sein, dass Sie irgendwann an den Punkt kommen, an dem Ihnen nichts mehr einfällt. Dann bleiben Sie aber bitte trotzdem dran und lesen Sie weiter die Satzanfänge durch und schreiben Sie irgendwas auf, was Ihnen als Ergänzung in den Sinn kommt. Die Übung über einen gewissen Zeitraum durchzuführen ist wichtig, weil wir dann besser unsere tiefer verborgenen Gedanken herausfinden können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass in den ersten 3 Minuten nur die Dinge hervorkommen, die wir sowieso schon im Sinn hatten. Aber das, was dann noch kommt, sind die besonders wertvollen Erkenntnisse!

Hören Sie also bitte nicht auf, bevor Ihr Timer nicht geklingelt hat.

### **Schritt 5: Ergebnisse sichten**

Fertig? Prima! Dann sollte Ihr Blatt Papier jetzt ordentlich vollgeschrieben sein.

Ganz bestimmt gibt es in Ihren Aufzeichnungen auch einige Satzergänzungen, die Sie sofort als Lösungsidee wegstreichen können. Aber wenn Sie wirklich 10 Minuten lang alles aufgeschrieben haben, was Ihnen zu Ihrem Satzanfang eingefallen ist, dann werden Sie jetzt jede Menge nützliche Lösungen gefunden haben

Wie ich weiter oben schon kurz angedeutet habe, können Sie diese Schreibmethode auch für andere Ideen nutzen.

Wenn Sie Lust haben und Sie sich noch den heutigen Tag mit ein paar Komplimenten versüßen möchten, dann machen Sie doch einfach gleich weiter und ergänzen Sie ...

Ich mag an mir, ...

Meine Freunde und Kollegen schätzen an mir, ...

Richtig gut kann ich ...