

# DIE „CREATIVE-X“ METHODE

LESS TIME – MORE IMPACT

## Was ist „CREATIVE-X“?

„CREATIVE-X“ ist eine spezielle Methode, welche einer Person bzw. einer Gruppe in kurzer Zeit ermöglicht, in intensive und tiefe Kreativitätszustände zu gelangen und so ein hohes Kreativitätspotential zu entfalten. Die Methode beinhaltet aktivierende und meditative Körperübungen, Qi Gong, eine Meditation der Stille, den Kreativitätsmoment „X“ sowie klassische Moderations- und Beratungstechniken.

## Was ist das Besondere an „CREATIVE-X“?

Üblicher Weise geht man davon aus, dass Kreativität schwer zu steuern ist. Kreativität ist flüchtig und die kreativen Momente kommen und gehen, unabhängig von unserem bewussten Zutun. Über Entspannungstechniken und Visualisierungstechniken versucht man, Kreativität ein wenig auf die Sprünge zu helfen. Herkömmliche Kreativitätstechniken unterscheiden sich etwa in „intuitive“ und „diskursive“ Methoden. Gemeinsam ist der Vielzahl traditioneller und moderner Techniken, dass sie fast ausschließlich mental-geistige Aspekte berücksichtigen.

„CREATIVE-X“ hingegen geht vom Wissen und der Erfahrung aus, dass es bestimmte Kreativitätsmomente „X“ gibt, an denen die Freisetzung des Kreativitätspotentials um ein Vielfaches leichter möglich ist. Diese Kreativitätsmomente „X“ können bewusst herbeigeführt werden. Sie erfordern allerdings auch mehr als rein geistige Aufmerksamkeit. Beim Ansatz von „CREATIVE-X“ wird zudem jeder Mensch als kreativ angesehen. Auch wenn manche Menschen ihr Kreativitätspotential eher im Verborgenen leben, so ist es unter Anwendung bestimmter Abläufe und Techniken dennoch für jeden Menschen möglich, ihr bzw. sein Kreativitätspotential freizusetzen.

## Der KREATIVITÄTSMOMENT „X“

Wodurch zeichnet sich nun dieser besondere Kreativitätsmoment „X“ aus? Nun, Kreativität erfordert *ganz bestimmte Umstände im Inneren* des Menschen. Während Abläufe, Strukturen, Schlussfolgerungen oder Erkenntnisse mit unserem Verstand, also logisch-rational erfassbar und bearbeitbar sind, so findet Kreativität ihre Wurzeln in der Stille. Da Worte rationalen Ursprungs sind, kommt hier auch die Beschreibbarkeit von Stille an ihre Grenzen.

Am ehesten vergleichbar ist Stille mit einer Art „Tabula rasa“, also mit einem inneren Zustand der Ruhe, der Leere und des Nichts, frei von Emotionen und Gedanken, bei dem der Geist grenzenlos weit wird und sich fast aufzulösen scheint. Dieser besondere Zustand der „Inneren Stille“ kann sozusagen als der Geburtsmoment von Kreativität angesehen werden. Aus diesem Zustand heraus ist nichts manifest und wird zugleich alles möglich.

## Effekte des Verweilens im KREATIVITÄTSMOMENT „X“

In diesem besonderen Moment, der einige Minuten, aber ebenso auch eine halbe Stunde, eine ganze Stunde oder noch länger aufrechterhalten bleiben kann, kommen unsere kreativen Prozesse in Gang. Unsere Gedanken ordnen sich neu, oft aber eher in Bildern, Gefühlen oder Intuitionen entsteht in uns etwas, das wir anfangs vielleicht noch gar nicht zu fassen vermögen, das wir auch nicht einordnen oder verstehen können. Jedoch ist dies im ersten Moment auch gar nicht erforderlich. Im Fluss von Gefühlen, Gedanken und Bildern formt sich etwas Ganzes, etwas Neues. Zu schreiben, zu malen oder zu zeichnen hilft in dieser Phase. Mehr und mehr ergeben sich Zusammenhänge zwischen den einzelnen Teilen, bis schließlich Wege ersichtlich und/oder mögliche Lösungen greifbar werden.

Um aber erst einmal diesen besonderen Zustand des Kreativitätsmomentes „X“ erfahren und erleben zu können, bedarf es insbesondere zweierlei Voraussetzungen.

### Voraussetzung Nr. 1 für Kreativität: *Innere Stille*

Manche Menschen erachten einen Zustand der inneren Stille vielleicht als nutzlos, da er an sich nichts Produktives hervorbringt. Im Zusammenhang mit Kreativität ist er jedoch von höchster Bedeutung. Innere Stille schafft exakt jene Voraussetzungen, die für das Eintreten in den Kreativitätsmoment „X“ und die Freisetzung des Kreativitätspotentials erforderlich sind. Während die westliche Kultur wenig Bewusstsein dazu entwickelt hat, so verbrachten vor allem östliche Kulturen eine lange Tradition damit, die Stille aufzuspüren und dieser nachzugehen.

Die östlichen Erkenntnisse sind wertvoll, die östlichen Techniken selbst erscheinen in diesem Zusammenhang jedoch nur teilweise hilfreich. Zen etwa empfiehlt stundenlanges Verharren in einer bestimmten Körperhaltung, darüber hinaus in regelmäßiger Praxis, um diesen besonderen Zustand der inneren Stille zu erreichen. Kaum ein Unternehmen wird diesen Aufwand betreiben, um dann unter Umständen entsprechende Ergebnisse zu erzielen.

Die Praxis meditativer Stille ist wesentlicher Bestandteil der Methode „CREATIVE-X“, allerdings eingebettet und aufbauend auf eine nicht minder wichtige zweite Voraussetzung für die Freisetzung von Kreativität.

## Voraussetzung Nr. 2 für Kreativität: *Körperliche Aktivierung*

In der Regel wird der menschliche Körper als gegeben angesehen. Der Körper funktioniert und wird damit nicht weiter beachtet. Im Grunde bedeutet dies jedoch eine Missachtung natürlicher Bedürfnisse des Menschen, vor allem von Bewegung. Diese Geringschätzung des Körpers spiegelt sich in den traditionellen Kreativitätskonzepten auch deutlich wider. Die ganze Aufmerksamkeit liegt bei mentalen bzw. geistigen Prozessen. Jedoch weist der menschliche Körper *die wesentlichste Kraftquelle überhaupt* auf, um Kreativität erst einmal möglich zu machen.

Um es ganz klar und deutlich auf den Punkt zu bringen: *Ohne unseren Körper geht gar nichts*. Ähnlich wie es für das Wesen des Verstandes gilt, funktioniert unser Körper sehr gut auch ohne ein besonderes bewusstes Zutun, wenn es um mechanische Abläufe, um die Funktionalität von gewohnten Bewegungen oder die routinemäßige Anfertigung eines Werkes geht.

Für die Aktivierung unseres Kreativitätspotentials jedoch ist unser Körper insofern von höchster Bedeutung, als dass er vor allem die Voraussetzung für das Eintreten in die innere Stille schafft. Wie eine explosive Kraft sprengt er die gewohnten Fesseln des Geistes, in stets gleichen Bahnen zu denken und macht frei für Neues und Ungewohntes. Was der alleinigen meditativen Praxis eines ruhenden Körpers nur mühsam gelingt, ermöglicht ein bewegter Körper in sehr kurzer Zeit. Wollen Sie Ihr Kreativitätspotential in kurzer Zeit freisetzen, *sind Sie gefordert, Ihren Körper zu bewegen*, darum kommen Sie nicht herum.

Im Laufe der Jahre haben wir Bewegungsabfolgen entwickelt, welche ein intensives und meditatives Eintauchen in den eigenen Körper gewährleisten. Sie verweilen ganz in Ihrem Körper, aktivieren diesen und schaffen damit schon die einzigartigen Voraussetzungen, um später auch profunde die Weite der inneren Stille zu erfahren. Die treibende Kraft in diesem Prozess heißt Wohlbefinden. Ist unser Körper gut aktiviert, sind wir also in die verschiedensten Bereiche und Zonen unseres Körpers profunde und ausreichend eingetaucht, fühlen wir uns wohl und vor allem gelingt es uns damit, in einen tiefen Zustand der Entspannung zu gelangen. Und dies ist es, was der Geist braucht, um loszulassen und frei zu werden, um die Stille zu praktizieren und schließlich in den Kreativitätsmoment „X“ eintreten zu können.

Kontaktieren Sie uns. In einem persönlichen Gespräch informieren Sie gerne näher.

📍 Mag. Andreas Gürtler

📞 +43 650 980 58 53

✉ [andreas.guertler@e-consult.net](mailto:andreas.guertler@e-consult.net)

🏠 [www.e-consult.net](http://www.e-consult.net)