

# Kreativität macht Spaß – Lachen macht kreativ!

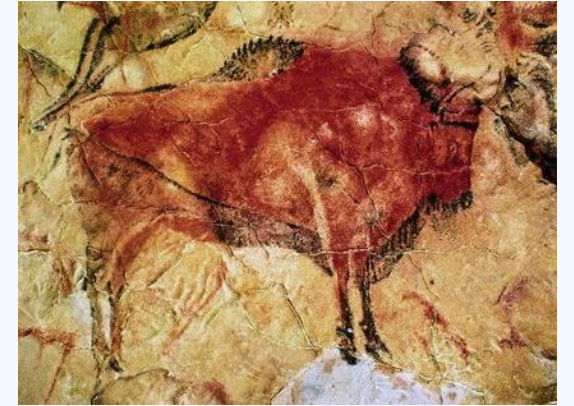
Kreativität und Lachyoga

Anne Sintic

LachYoga-Congress 1.-2. April 2022

# Warum sind wir kreativ?

- Probleme lösen
- Die Welt verstehen
- Das Leben verbessern
- Schönheit
- Freude



# Was ist überhaupt Kreativität?

- Etwas Neues schaffen:
  - Neue Verbindungen erkennen, die es bisher noch nicht gab
  - Vorhandene Informationen neu kombinieren
  - Mutig sein, diese Neuerung auszuprobieren
- Beispiele
  - Buchdruck
  - Fahrrad
  - Internet
  - LachYoga
  - Lachtelefon
  - Lachbank
  - Lieder komponieren

# Ein neuer Tag



Sag mir mal, hast Du heute schon gelacht?  
Hast Du Dich gefreut  
oder was Lustiges gemacht?  
Hast Du geträumt  
und Dir was Schönes vorgestellt?  
Und hat ein Lächeln Dein Gesicht erhellt?  
Sag mir mal, Sag mir mal, Sag mir mal

*Ein neuer Tag bedeutet eine neue Chance.  
Er lädt Dich ein lebendig zu sein.  
Du kannst beschließen  
ihn zu versüßen.  
einfach mal, probiers doch mal, einfach mal*

Sag mir mal, hast Du heut schon was probiert?  
Hast was Neues entdeckt  
und geschaut wohin das führt?  
Hast Dich getraut  
und gar nicht lange nachgedacht  
und etwas zum ersten Mal gemacht?  
zum ersten Mal zum ersten Mal zum ersten Mal

Sag mir mal hast Du heute schon gespielt?  
Hast die Zeit vergessen,  
Dich wie ein Kind gefühlt?  
Hast was getan,  
was völlig nutzlos war?  
Nur aus Lust dazu  
wie wunderbar wie wunderbar wie wunderbar

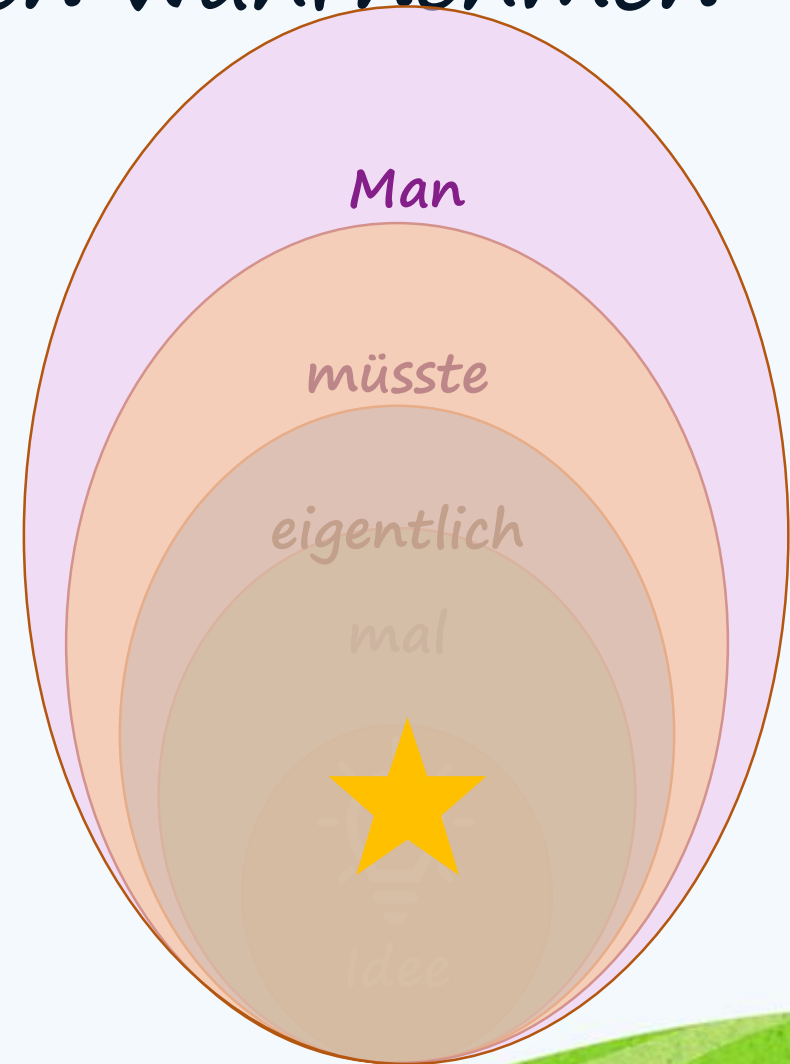
# Wie funktioniert Kreativität?

1. Intensive Auseinandersetzung mit einer Frage oder einem Thema
2. Inkubation: Das Gehirn arbeitet unbewusst weiter
3. Illumination – Das AHA-Erlebnis.
4. Verifikation – Logische Prüfung des Einfalls → Glücksmoment der Entdeckung



# Achtsam Gedanken als Ideen wahrnehmen

- Ideen sind oft flüchtig und schüchtern.
- Sie verschwinden schnell wieder, wenn man sie nicht beachtet und festhält.
- Ideen verstecken sich hinter bestimmten Phrasen.
- Wenn wir achtsam sind, können wir die Idee hinter den Wörtern entdecken.



# Unter welchen Bedingungen gedeiht Kreativität?

- ~~Leiden~~Freudenschaft
- Vielfalt und Offenheit für Neues
- Humorvolle Haltung
- Ruhe, Pausen, Meditation  
Entspannung
- Aber manchmal auch Zeitdruck /  
Termin
- Bestärkung
- Netzwerk
- Raum und Zeit für Kreativität







# Von der Idee zur Realität

- Ein Traum notiert zusammen mit einem Datum wird zu einem Ziel.
- Ein Ziel, aufgeteilt in einzelne Schritte wird zu einem Plan.
- Ein Plan umgesetzt in einzelnen Maßnahmen lässt den Traum wahr werden.

Drum her mit Fisch mit Honig und Blumenkohl mit Zimt!

Nur das, was wir für möglich halten Kann sich zur Wirklichkeit entfalten.

Auch wenn es erstmal komisch klingt.

