

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	8
<b>Deel 1 Rekken en strekken</b>	12
<b>1 Warming up</b>	14
1.1 Kom in de stemming	17
1.2 Ontwikkel je nieuwsgierigheid	20
1.3 Onderneem iets nieuws	22
1.4 Verzamel ideeën	25
1.5 Zet je beide hersenhelften aan het werk	30
<b>2 Dubbele zijstap</b>	34
2.1 Ontsnap uit je vaste denkpatroon	37
2.2 Stel je oordeel uit	38
2.3 Zeg 'ja, en ...' in plaats van 'ja, maar ...'	40
2.4 Bedenk zo veel mogelijk ideeën	42
<b>3 Radslag</b>	48
3.1 Doe je oogkleppen af	51
3.2 Kijk met andere ogen	52
3.3 Vind iets nieuws in het bekende	54
3.4 Kijk en luister selectief	56
3.5 Zoek het op straat	58
3.6 Zet andere zintuigen in	61
<b>4 Brug</b>	62
4.1 Maak verbindingen	65
4.2 Combineer verschillende elementen	68
4.3 Gebruik je omgeving	70
4.4 Bouw voort op anderen	76
<b>5 Pirouette</b>	80
5.1 Schakel je verbeelding in	83
5.2 Laat je gedachten afdwalen	86
5.3 Zie het voor je	89
5.4 Bedenk wat je zou doen als ...	90

<b>6 Sprong</b>	92
6.1 Laat los	95
6.2 Sla nieuwe wegen in	97
6.3 Ontwikkel meer lef	98
6.4 Durf fouten te maken	100
6.5 Omarm het toeval	101
6.6 Leg je innerlijke criticus het zwijgen op	103

## **Deel 2 Het creatieve proces** 106

<b>7 Starten</b>	108
7.1 Herformuleer je vraag	111
7.2 Stel verkennende vragen	113
7.3 Kies je focus	116
7.4 Stel niet uit, maar begin	118

<b>8 Losgaan</b>	120
8.1 Spui ideeën	123
8.2 Keer het om	127
8.3 Wissel van standpunt	129
8.4 Neem je aannames onder de loep	131
8.5 Sla bruggen	134
8.6 Zoek ontspannen omstandigheden op	139

<b>9 Samenbrengen</b>	142
9.1 Stel een denkpauze in	145
9.2 Kies ideeën	149
9.3 Ontwikkel je idee verder	151

<b>10 Uitvoeren</b>	154
10.1 Maak je idee concreet	157
10.2 Schuif obstakels aan de kant	159
10.3 Bedenk een actieplan	161
10.4 Verkoop je idee	162
10.5 Bewaar overgebleven ideeën	168

<b>Oplossingen bij de oefeningen</b>	169
<b>Gebruikte technieken</b>	171
<b>Literatuur</b>	173
<b>Over de auteurs</b>	175

# Inleiding



Heb je behoefte aan efficiënte en effectieve technieken om creatiever te zijn? Wil je meer kunnen vertrouwen op je eigen mogelijkheden om een uitweg te bedenken in moeilijke situaties? Heb je zin in nieuwe avonturen? Als je deze vragen met JA! hebt beantwoord, dan is dit boek precies iets voor jou! Creatief denken levert een belangrijke bijdrage aan een productiever en plezieriger leven, zowel in je werk als thuis.

## Lenig denken is voor iedereen weggelegd

Over creativiteit bestaan veel misverstanden. Zo geloven veel mensen dat creativiteit alleen is weggelegd voor kunstenaars, ontwerpers, architecten en andere artistieke types. Een enorme misvatting, want iedereen heeft creatieve capaciteiten. Creativiteit is namelijk een essentieel onderdeel van het menszijn.

Er zijn ook mensen die denken dat creativiteit niet verder gaat dan knutselen, schilderen of muziek maken. Ook dat is onjuist. Creativiteit gaat over soepel denken, dingen van diverse kanten bekijken en nieuwe oplossingen zoeken. Daarvoor omring je jezelf met prikkels, probeer je nieuwe dingen uit en sta je open voor andere mogelijkheden. Het is in feite een manier van leven: vrij, onbekommerd, speels en buiten de lijntjes.



Wat we ook vaak zien, is dat mensen verwachten dat ze hun hersens moeten pijnigen om tot creatieve oplossingen te komen. Alweer een vergissing. Creatief denken gaat voor een belangrijk deel helemaal niet om zwaar 'denkwerk', maar juist om loslaten. Erop vertrouwen dat het goed komt.

Aan de andere kant betekent creatief denken evenmin dat je eindeloos blijft wachten op inspiratie. Je kunt doelbewust bepaalde dingen doen, waardoor je brein nieuwe ideeën krijgt. Door een vraagstuk om te draaien, te vervormen of binnenstebuiten te keren kom je een stuk verder. Je verbreedt en versmalt, je springt in je hoofd van het ene naar het andere denkdomein, je gebruikt logica én intuïtie. Het denkwerk dat daarvoor nodig is, vereist wel enige lenigheid. Dit boek helpt

je om die lenigheid te oefenen en biedt tal van inspirerende ideeën om in je dagelijkse leven toe te passen.

## Lenig denken is noodzakelijk



Creatief denken is zeker niet altijd nodig. Een buschauffeur rijdt zijn vaste route en houdt zich stipt aan de vastgestelde tijden. Pas als de weg plotseling is geblokkeerd, verwachten we dat hij met een oplossing komt om zijn passagiers toch op de plek van bestemming te brengen. Veel werkzaamheden bestaan uit routinewerk. Creativiteit gaat altijd over verandering, verbetering of vernieuwing. Als je dat niet wilt, moet je er niet aan beginnen.

Het is dus niet de bedoeling om voortdurend creatief te denken. Sterker nog: dat zou onze wereld in een grote chaos veranderen. Maar in deze tijd komt er wel ontstellend veel informatie op ons af. Het vergt nieuwe manieren van denken om daar op een goede manier mee om te gaan. Ook in bedrijven en instellingen buitelen veranderingen over elkaar heen. Organisaties moeten hun gebruikers of klanten nauwlettend in de gaten houden. Ze moeten zich aanpassen aan de wereld om hen heen, die al even razendsnel verandert. En ze verwachten die houding ook van hun medewerkers. Dan kan het zomaar gebeuren dat je organisatie de missie formuleert om voor 'baanbrekende oplossingen' te zorgen. En dat jij geacht wordt daar een bijdrage aan te leveren. Ga er maar aan staan!

Ondertussen krijg je als medewerker steeds meer de gelegenheid om je eigen keuzes te maken, die ten goede komen aan je persoonlijke ontwikkeling en de balans met je privéleven. Niet meer gebonden zijn aan het regime van een negen-tot-vijfbaan levert je veel vrijheid op, maar vraagt ook om eigen verantwoordelijkheid. De grenzen tussen werk en privé vervagen. Iedereen is overal en altijd bereikbaar.

Om met al die veranderingen en informatietoevloed om te gaan, hebben we nieuwe denkgewoonten nodig. Op school kregen we te maken met taal, rekenen en andere kennisvakken. Wat echter ontbrak, was het vak creatief denken. Zo hebben we eigenlijk maar één manier van denken geleerd: alles op een rijtje zetten, een oorzaak heeft een gevolg en om-

gekeerd, en een strikte indeling in goed of fout. Dat is jammer, want er zijn zo veel meer manieren van denken die ons leven praktischer, efficiënter en rijker kunnen maken. Hoe maak je een goede keus? Hoe kom je tot nieuwe ideeën? Hoe vind je bruikbare oplossingen? Dit boek helpt je daarbij.

## Lenig denken geeft je een leuker leven



Door nieuwe oplossingen te verzinnen, ben je zelf aan zet. Je doet nieuwe ontdekkingen. Je leert meer over je eigen mogelijkheden. Ons brein houdt ervan om nieuwe dingen te leren en belooft ons daarvoor door geluksstofjes af te geven. Creatief denken levert je daarmee direct plezier op.

Maar er is nog een reden waarom creativiteit je leven leuker maakt. Creativiteit heeft alles te maken met persoonlijke ontwikkeling en met genieten in het moment. Met een kinderlijke openheid. Met het gevoel dat alles mogelijk is, dat alles kan worden gecreëerd. Wie creatief is, heeft de behoefte om ergens mee bezig te blijven. Voor sommigen betekent het ook een spirituele ontwikkeling. Allemaal manieren om je leven te verrijken.

Lenig denken geeft bovendien vrijheid in je hoofd. Dat wil niet zeggen dat het altijd 'leuk' is. Wie op een nieuw plan broedt, komt ook blokkades tegen. Je kunt op een zeker moment vastlopen. Het kan ook zijn dat anderen zich tegen de 'nieuwlichterij' uit jouw koker verzetten. We moeten vaak hard werken om verder te komen. Maar als het uiteindelijk lukt, geeft dat een heerlijk gevoel. Dit boek geeft daarom ook tips en oefeningen om verder te komen als het tegenzit.

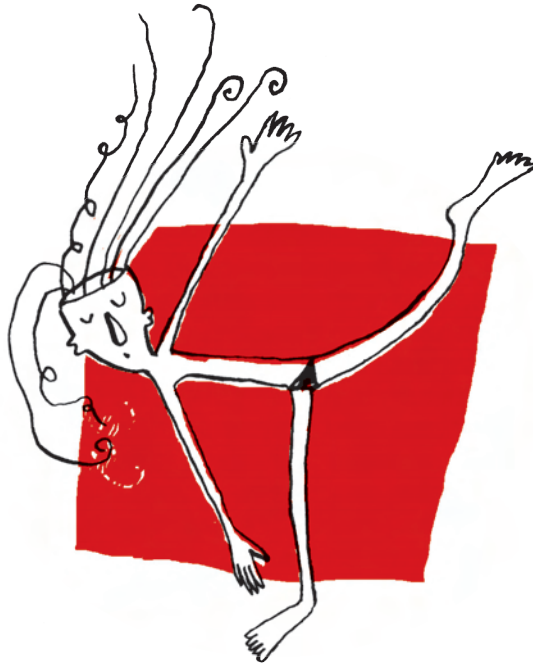


## Lenig denken is dóén

Creatief denken is noodzakelijk vanwege de vele veranderingen in ons eigen leven en in de wereld om ons heen. Het goede nieuws is dat creativiteit geen mysterieuze gave of een bijzonder talent vereist. Iedereen kan het leren, zoals je ook kunt leren rekenen of pianospelen. Een beetje aanleg helpt, maar het gros is gewoon een kwestie van veel doen. Lenig denken kun je oefenen. Door een goede warming-up, rekken en strekken en gerichte oefeningen kan iedereen soepeler worden in zijn geest. In dit boek doen we dat met gemakke-

lijke oefeningen en technieken, waarmee je direct uit de voeten kunt.

Kun je creatief denken uit een boekje leren? Wij denken dat het net zo werkt als bij koken. Je hoeft niet eerst alle snijtechnieken van een professionele kok te leren voor je aan de slag kunt in je eigen keuken. Je kunt gewoon een kookboek pakken en een gemakkelijke soep of salade maken. Als je lekker hebt gegeten en je complimenten van je tafelgenoten krijgt, stimuleert dat om een volgende keer een ander recept uit te proberen. Misschien maak je dan iets moeilijkers. En wellicht vind je koken zo leuk, dat je uiteindelijk toch een basiskookboek aanschaft om te leren pocheren, marinieren en karamelliseren. Voor de beginnening is een kleurrijk kookboek met een toegankelijke uitleg echter genoeg. Het allerbelangrijkste is dat je zelf ingrediënten verzamelt en met kruiden strooit, want alleen door het te doen kun je leren koken. Zo is het ook met lenig denken. Dit boek biedt je de mogelijkheden om direct te beginnen. Aan de slag dus!



# Rekken en



Creatief denken heeft alles te maken met loskomen uit bestaande routines. Het eerste deel van dit boek laat zien hoe je gedachtepaden kunt doorbreken en grenzen kunt verleggen. Het biedt vaardigheden om je denkvermogen op te rekken, waardoor je meer en betere ideeën ontwikkelt.

# Deel 1

# strekken



➤ **Warming-up**

Kom in de stemming in hoofdstuk 1. Ontwikkel je nieuwsgierigheid en vind nieuwe gedachthewegen.

➤ **Dubbele zijstap**

Doorbreek je gedachtepatronen en stel je oordeel uit in hoofdstuk 2.

➤ **Radslag**

Wissel van perspectief en kijk met andere ogen in hoofdstuk 3.

➤ **Brug**

Leg nieuwe verbanden en maak nieuwe combinaties in hoofdstuk 4. Losse ideeën en invallen krijgen een duidelijke richting. Je selecteert, ordent en combineert.

➤ **Pirouette**

Met het inzetten van je verbeelding kom je tot nog meer nieuwe ideeën in hoofdstuk 5.

➤ **Sprong**

Zoek onbekende dingen op, durf risico's te nemen en geef het toeval een kans in hoofdstuk 6.

**Hiermee leg je de basis voor lenig denken. Hoe vaker je deze technieken gebruikt, hoe sneller en makkelijker je op ideeën komt.**



# *Hoofdstuk 1*

# Warming-up

**Over nieuwsgierigheid en het inslaan van  
nieuwe denkpaden**

'Je brein is als een parachute.  
Het werkt alleen als het open is.'

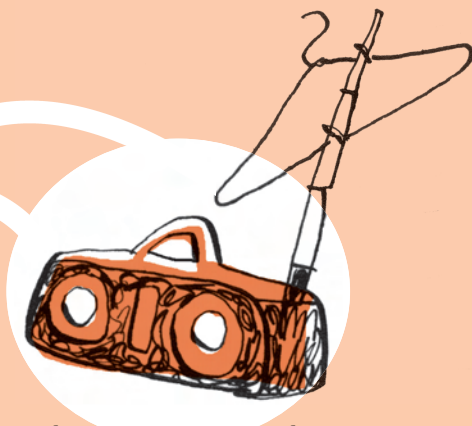
*Frank Zappa*



# Meet je creativiteit

Wil je weten hoe het met jouw creatieve denkvermogen is gesteld? Doe de volgende test:

- Pak pen en papier. Stel het alarm van je telefoon of horloge in op drie minuten. Schrijf alles op waar je een kleeerhanger voor kunt gebruiken. Bedenk zo veel mogelijkheden als je kunt. Maak het zo gek als je wilt. Starten maar!



- Stop na drie minuten. Heb je meer dan zes toepassingen kunnen bedenken? Had je het gevoel dat je een grens over moest? Als je zeven tot twaalf ideeën wist te noteren, heb je een goede basis om op voort te bouwen. Met acht of meer ideeën per minuut ben je echt op de goede weg.
- Kijk nog eens naar je antwoorden. Het gaat natuurlijk niet alleen om de hoeveelheid, maar ook om de variatie. Heb je toepassingen uit verschillende categorieën gekozen? Zijn er toepassingen die sterk op elkaar lijken? Zit er wellicht iets unieks bij?

Enkele voorbeelden van wat je met een kleeerhanger kunt doen, vind je op pagina 169.

Herhaal deze oefening regelmatig, telkens met een ander voorwerp. Bijvoorbeeld met een lege balpen, een baksteen, een lepel, een elastiekje of een ballon. Noteer steeds je score en zie hoe je vooruitgaat. Je kunt dit ook met twee of meer mensen doen.

# 1.1

## Kom in de stemming

‘If we did all the things we are capable of, we would literally astound ourselves.’

*Thomas Edison*

Als sporter of muzikant zou je het niet in je hoofd halen om zomaar vanuit het niets intensief te gaan bewegen of musiceren. Daar hoort een goede warming-up bij. En dat geldt net zo goed voor creatief denken. Je hersencellen moeten ook op gang komen. Voordat je je hersenen aan het werk zet, verdienen ze dus eerst een goede warming-up. Je zorgt er zo eigenlijk voor dat je zin krijgt om iets nieuws te ontdekken of te leren.

## Geef jezelf een opdracht



Je kunt jezelf een gerichte opdracht geven om in de stemming te komen. Zo draaien je hersenen warm, waardoor je ook op andere gebieden gemakkelijker nieuwe invallen krijgt. Kies bijvoorbeeld een kleur. Focus op die kleur als je om je heen kijkt. In welke objecten komt die kleur terug of zie je een schakering ervan?

## Gebruik muziek

Muziek is een veelbeproefde manier om de hersenen in de juiste gemoedstoestand te brengen. Welke muziek geschikt is, is erg persoonlijk. De één houdt van een kabbelend achtergrondmuziekje, de ander heeft een stuwend rocknummer nodig. Uit onderzoek blijkt dat vooral harmonieuze barokmuziek geschikt is om ons in een ontspannen en tegelijkertijd alerte toestand te brengen, ook wel 'alfastaat' genoemd. Denk bijvoorbeeld aan muziek van Bach of Vivaldi. Een bekend muziekstuk in dit genre is ook Canon in D van de Duitse componist Johann Pachelbel. In een alfaastaat staan we meer open voor ingevingen. Een ideale toestand dus om nieuwe informatie in ons geheugen op te slaan en lenig te denken.

## Ga je gevoel achterna

Denk aan dingen die je weleens ergeren of frustreren. Het gevoel dat zo'n gedachte oproept, wakkert je behoefte aan om er iets aan te doen. Denk bijvoorbeeld aan de laatste keer dat je iets onrechtvaardig vond en stel je voor dat je ideeën je helpen om je gelijk te halen.