

TAGSÜBER IT-BERATERIN, ABENDS HOBBYPILOTIN

■ **CORNELIA SAMEC, 25.** Jeden Tag fast stündlich einen Termin, unzählige Kilometer mit dem Auto zu den Kunden abspulen, immer wieder „Noteinsätze“ für ein Projekt am Abend: „Wenn ich da nicht einen kompletten Ausgleich hätte, würde ich diesen Job nicht lange durchstehen“, sagt Cornelia Samec, 25, aus Wien. Als Hobbypilotin hat sie es richtig erwischt: „Das Freiheitsgefühl in den Wolken ist unbeschreiblich ...“



8:00 MORGENSTUND. Der erste Termin steht gleich bevor.



9:00 MEETING. Projektbesprechung mit dem Beraterteam.



10:30 ZWISCHENSTOPP. Blick ins Konzept, bevor der Kunde kommt.



11:00 SUPPORT. Ein Kollege aus Deutschland braucht schnellen Rat.



12:15 INFO. Kurzer Check des Status quo in den Projektunterlagen.



13:00 ON THE RUN. Auf zum Meeting mit zwei Partnerunternehmen.



15:30 UP TO DATE. Erster Report an Kollege Bernd Wolv.



16:00 CHECK. Noch einen Termin für den nächsten Tag fixieren.



18:00 HOCH HINAUS. Konzentriertes Abspannen in den Wolken.



Von der Muse

Langsam rollt die viersitzige DA 40 an die Startbahn. Ein paar letzte Checks, dann gibt Cornelia Samec das Okay an den Tower: „Ready for departure!“ Und los geht's zum 400 Meter langen Take-off-Roll, bis sich der 700 Kilogramm schwere weiße Vogel Richtung Schäfchenwolken und strahlend blauem Himmel hebt. Wenige Minuten später geht es mit einer Geschwindigkeit von 200 Stundenkilometern über die Felder

KREATIV-TURBINE STATT JOB-ROUTINE. Wer Neues schaffen will, muss hin und wieder dem Alltag entfliehen. Hier sind die besten Tricks für Inspiration im Job!

von Wiener Neustadt Richtung Semmering und von dort weiter ins steirische Mürztal. In 1.200 Meter Höhe scheint der Alltag mindestens ebenso weit weg zu sein wie der Erdboden. Autos sind nur als winzig kleine Farbtupfer in den schmalen Straßen zu erken-

nen, die sich wie kleine Markierungen auf einer Landkarte durch die grün-graue Landschaft schlängeln.

Die herrliche Ruhe und die Freiheit ist das, was die 25-jährige Hobbypilotin Cornelia Samec so sehr genießt, wenn sie hier oben jedes zweite Wo-

chenende durch den Himmel gleitet. „Mein Job als IT-Beraterin verlangt viel ab“, erklärt sie. „Zwar habe ich sehr viel Abwechslung und die Chance zu reisen. Aber zu Spitzenzeiten sitze ich bis in die Nacht an einem Projekt.“ Außerdem spult die HTL-Absolventin jede



geküsst

Woche an die 1.000 Kilometer mit dem Auto ab. „Ich bin in Tirol stationiert, aber besuche jedes Wochenende meine Familie in Wien.“

Alles ist kreativ. Zwar ist Cornelia Samec' Beruf kein Job, den man auf den ersten Blick als kreativ einstufen würde. Aber Kreativität bloß den Künstlern oder Werbern zuzuschreiben ist zu kurz gedacht. Jeder Job ist kreativ. Weil in jedem Beruf die am besten sind, die etwas bewegen. Ohne Innovation würde die Wirtschaft

heute stehen bleiben. Und wir selbst auch. Auf Dauer laugt es einfach aus, in eintöniger Routine zu leben. „Boreout“ nennt sich dieses Phänomen im Gegensatz zum Burnout – wenn Unterforderung wie der Sand im Getriebe schleichend aushöhlt.

Die Medaille hat freilich zwei Seiten. Denn Routine gibt Sicherheit und ist bequem. Ein Mensch, der in erprobten Mustern lebt und denkt, dem kann nicht viel passieren. Weder Positives – noch Negatives. Rou-

tine ist freilich zu einem gewissen Grad auch wichtig. Weil Routine sicher macht und damit die Möglichkeit gibt, auf einem Gebiet besser zu werden. Und manche Menschen haben ein höheres Bedürfnis nach Sicherheit als andere.

Bei zu viel an Routine aber liegt auf der anderen Seite ein großes Potenzial brach: Das ganze Leben gibt uns die Chance, kreativ zu sein und ein Problem anders zu lösen, als es erwartet wird. Und vor Weggabelungen und Herausforderungen stehen wir ein ganzes (Job-)Leben lang. Also: Mut haben und Neues riskieren zahlt sich aus! Schließlich bedeutet Kreativsein, Aufgaben nicht über die ausgetramelten Pfade zu lösen, sondern mit dem großen Wow-Effekt.

Mit Bildern das Unbewusste wecken. Christine Kranz, Psy-

chologin und Persönlichkeits-trainerin, begibt sich mittels Gemälden auf die Suche nach den inneren verborgenen Potenzialen und Visionen der Klienten. Die von ihr entwickelte Symbolon-Methode (www.symbolon.at) ist wissenschaftlich anerkannt und hilft beim Wiederentdecken der Intuition und beim Assoziieren zwischen Bildern und neuen Ideen. „Vieles, was wir tun, orientiert sich stark an Regeln, die von außen vorgegeben sind: zum Beispiel gesellschaftliche Werte oder vorgegebene Strukturen in Unternehmen. Das einzigartige Repertoire eines Menschen ist damit oft verschüttet und liegt brach.“ Wo zu viel starre Regeln und Routine sind, fehlt die Lebendigkeit. Kranz: „Die Routine zu durchbrechen ist ein kindliches Prinzip. Kinder ha- ▶



VOM BÜRO AUF DIE SHOWBÜHNE

■ **ISABEL KONWALINKA, 35.** Tagsüber regiert Routine. Abends heißt es für die allein erziehende Mama Isabel Konwalinka, 35: Ab ins Scheinwerferlicht! Salsa heißt das Zauberwort: Mit Tanzkumpan Jorge fegt die angehende Unternehmerin dreimal wöchentlich zu Latino-Rhythmen über das Parkett – denn der nächste Auftritt kommt bestimmt. „Beim Tanzen lade ich Energie auf und baue Aggressionen ab. Mein Lebenselixier!“



8:30 UND MARSCH. Nach dem Frühstück ab in den Kindergarten.



9:00 PLAN. Isabel baut in der Karenz ein Business Center auf.



11:00 MEETING. Budgetplanung mit Geschäftspartner Wolfgang.



13:30 WIEDERSEHEN. Der Kindergarten ist gleich um die Ecke.



15:00 LESESTUNDE. „Zeit mit meinem Sohn ist sehr wichtig.“



16:30 ALLES LÄUFT. „Gebe meinem Sohn bewusst Routine.“



17:30 LECKER. Lasagne zum Abendessen, dann ab zum Papa.



21:00 ON STAGE! Showeinlage bei einem großen Ball in Wien.

► ben wenige Blockaden. Sie sind bereit, Risiken einzugehen und nach der Gefühlswelt zu handeln.“

Keine Grenzen mehr. Erster Schritt also ist, innere Blockaden abzulegen. Falsche Glaubenssätze wie „Das kann ich nicht“, „Das wird nie gut gehen“ oder „Das ist peinlich“ gehören in die Mottenkiste. Fakt ist: Jeder Mensch ist kreativ. Er muss das Potenzial nur wecken und sich trauen. Dann geht es daran, sich für hinter-

gründige Zusammenhänge zu sensibilisieren. „Sinneseindrücke öffnen die Tür zu den inneren Bildern, die jeder von uns mit seinen persönlichen Erfahrungen gespeichert hat“, sagt Kranz. Nehmen Sie am Weg nachhause nicht die U-Bahn, sondern schlendern Sie über den Wochenmarkt. Woran denken Sie, wenn Sie die frische Ananas beschnuppern? An den Südseeurlaub oder Ihre letzte Enzym-Diät? Wie fühlen Sie sich inmitten

des bunten Trubels an geschäftigen Menschen? Und: Wann haben Sie sich zuletzt so gefühlt?

Wer quer denkt, koppelt verschiedene Sinneskanäle miteinander. So übertragen Sie etwa das, was Sie sehen, auf das, was Sie dabei spüren. Beispiel: Sie sehen einen Becher mit drei Kugeln Eis. Wie fühlt es sich an, wenn Sie diesen angreifen? Was hören Sie, wenn dieser zu Boden fällt? Die Wiener Trainerin Viktoria Wunder:

„Wenn Sie sogenannte Synthesen aus den Sinneskanälen schaffen, aktivieren Sie mehrere Areale Ihres Gehirns. Das ist wie ein Workout für Ihre Kreativität.“

Abstand gewinnen. Jeder, der auf Zwang kreativ sein muss, weiß, dass das nur selten funktioniert. Julia Binder-Krieglstein, Beraterin bei der internationalen Top-Werbeagentur Ogilvy in Wien: „Die besten Ideen kommen dann, wenn man es nicht erwart- ►



FÜR JEDE STIMMUNG EINEN ANDEREN SCHUH ...

JULIA BINDER KRIEGLSTEIN, 32. Ausgeflippte Intermezzos für mehr Kreativität gehören bei der Beraterin und Personalchefin der Top-Werbeagentur Ogilvy, genauso zum Job wie das Schuhwerk, das sie in ihrem Büro gehortet hat. „Ich wechsle bis zu fünfmal täglich meine Schuhe, weil jedes Paar mich in eine andere Stimmung versetzt. Sneakers zum Absagen-Schreiben, Pantoletten für das Team, Heels für den Kundentermin.“

► tet. Beim Schlendern durch den Park, im Kino oder mitten in der Nacht.“ Klar: Ideen brauchen Zeit zum Reifen. Jeder Mensch „denkt“ nämlich auch über die Bürozeiten hinaus unbewusst weiter, wenn ihn ein Projekt im Job intensiv beschäftigt. Dass der zündende Funke trotzdem nicht auf Knopfdruck überspringt, ist kein Grund, auf eine höhere Macht zu warten, die den Geistesblitz vom Himmel zielgenau auf Sie zur Erde schickt. Regelmäßig Erfahrungen und Eindrücke sammeln und sich davon inspirieren lassen heißt die Devise. Denn je größer der Wissensschatz, auf den Sie zurückgreifen können, desto höher ist die Trefferquote bei der kreativen Jagd. Christine Kranz: „Versuchen Sie jeden Tag, etwas anders zu tun, als Sie es gewohnt sind.“ Wie wäre es einmal mit Spaghetti zum Frühstück statt Marmeladenbrot?

Kreativ mit Schuhen. Zwecks neuer Eindrücke begibt sich Julia Binder-Krieglstein regelmäßig in die Ferne. Zurzeit weilt sie in Kuba, um Geschichte und Kultur der Menschen dort zu erleben. Bei ihrem beruflichen Zwischenspiel bei Ogilvy in New York hatte sie den „American Way of Life“ zwei Jahre lang erlebt. „Wenn es regnete, hatten sich etwa die edelsten Ladys mitten auf der Straße ihre High Heels ausgezogen, um barfuß durch den Regen zu laufen“, erinnert sich die 32-jährige an einige Episoden. Im Big Apple hatte sie auch ihren persönlichen Trick mit den Schuhen aufgeschnappt: „Ich wechsle bis zu fünfmal täglich meine Schuhe, weil ich mich dadurch in eine andere Stimmung bringen kann. Schreibe ich Absagen auf Bewerbungen, brauche ich Bodenhaftung. Dann sind die grünen Sneakers dran. Wenn ein Kunde kommt, greife ich zu den modischen Heels, die mir Spannung im Körper verleihen. Zur Konzeptbesprechung mit den Kollegen trage ich trendige Pumps. Die sind bequem, und ich fühle mich trotzdem hip im Team.“ ►



9:00 WAS STEHT AN? Termincheck für den heutigen Tag.



10:00 TALK. Besprechung der „Dove“-Kampagne mit der Kollegin.



11:00 FÜR BODENHAFTUNG. Sneakers zum Absagen-Schreiben.



12:00 CONVENTION. Das Team trifft sich zum Brainstorming.



13:00 SPIRIT. Gemeinsames Salat-Richten in der Küche.



14:15 BESUCH. Kurze Projektbesprechung mit der Produktion.



14:30 WECHSEL. Modisch mit leichtem Absatz in reinem Weiß.



15:00 VERKOSTUNG. Sinnlich zur Idee für eine Schoko-Kampagne.



18:00 FREIHEIT. Westernreiten in Gut Kreuzenstein/NÖ.

NEUES AUSPROBIEREN UND ANDERS DENKEN

Die besten Tipps für unkonventionelle Ideen im Job

Jeder Mensch ist kreativ. Bloß muss er bereit sein, dieses Potenzial aus den Untiefen einer oft sehr angepassten Persönlichkeit an die Oberfläche zu bringen. Zur Info: Was Sie im Alltag üben, übertragen Sie auch auf den Job. Kreativität ist ein Gesamtkonzept für das ganze Leben. Hier ein kleines Training:

■ **WEG MIT DER KRITISCHEN STIMME.** Verbannen Sie falsche Glaubenssätze wie „Ich bin nicht kreativ“, „Das funktioniert nicht“, „Das wird dem Chef nie gefallen“ oder Bewertungen „Das ist gut – das ist schlecht“. Öffnen Sie Ihre Denkschranken, und lassen Sie alle Gedanken zu, ohne sie in eine Schublade zu schieben und sie zu bewerten.

■ **KEINE ANGST.** Neugierige Menschen mit Mut zum Risiko sind kreativer als sorgengeplagte Pessimisten. Machen Sie eine Worst-Case-Rechnung und fragen Sie sich, woher die Angst kommt. Ist sie tatsächlich begründet? Oder bloß ein Relikt aus Ihrer Erziehung?

■ **DIE SINNE ÖFFNEN.** Achten Sie so oft es geht genau darauf, was Sie hören, sehen, spüren, schmecken oder riechen. Sinneseindrücke verknüpfen wir mit Erinnerungen, was wiederum Emotionen weckt: Musik, Düfte oder Geschmäcker.

■ **SCHAFFEN SIE ERLEBNISSE.** Je mehr Sie wissen und erfahren, desto größer ist Ihr Horizont. Und auf den greifen Sie schließlich im Denken zurück. Suchen Sie ein neues Hobby, reisen Sie, begeben Sie sich in andere Kulturkreise. Tipp für kleine Budgets: Bei der Online-Community www.hospitalityclub.org können Sie sich die Welt nachhause holen: Einfach registrieren und Österreich-Besuchern von

der ganzen Welt ganz unkompliziert Ihre Heimatstadt zeigen. So spinnen Sie Ihr Kontakt Netzwerk von daheim aus um die ganze Welt und weiten Ihren Horizont.

■ **IN NEUE ROLLEN SCHLÜPFEN.** Versetzen Sie sich in die Lage des Straßenkehrers, der englischen Konzernmanagerin oder eines Topmodels. Wie geht es ihnen? Mit welchen Leuten sprechen sie? Übertragen Sie diesen Rollentausch dann auf Ihr Projekt im Job.

■ **NEUES AUSPROBIEREN.** Springen Sie über Ihren Schatten, und sprechen Sie in der U-Bahn einfach jemanden an, um ihn nach seiner Meinung zu einem bewegenden Thema zu fragen. Zu gewagt? Tun Sie's trotzdem! Essen Sie statt Marmeladebrot zum Frühstück mal Spaghetti. Nehmen Sie einen anderen Weg nachhause. Stellen Sie die Möbel Ihrer Wohnung um, oder tauschen Sie im Büro mit einem Kollegen die Schreibtische. Alles Neue und Ungewöhnliche macht den Geist flexibel.

■ **BRAINSTORMING & MIND MAPS.** Schreiben Sie zu Ihrem Thema sämtliche Einfälle und Assoziationen nieder. Alles ist erlaubt – selbst wenn es Ihnen auf den ersten Blick unbrauchbar erscheint. Beim Mind Mapping stellen Sie zu den niedergeschriebenen Schlagworten weitere Querverbindungen her.

■ **PRIVATE KREATIVECKE.** Wenn Sie Ideen sammeln, sorgen Sie für das richtige Umfeld. Gibt es einen Ort, der Sie inspiriert? Das kann ein Plätzchen im Park sein oder auch ein spezielles Eck in Ihrer Wohnung. Vielleicht finden Sie auch verschiedene Orte für verschiedene Themen und Stimmungen.



INNOVATIV. Trainerin Kranz erforscht kreatives Potenzial ihrer Klienten mithilfe von Gemälden.

► **Am richtigen Ort.** Selbst mit der richtigen Umgebung lassen sich neue Ideen zünden. In Werbeagenturen ist es gang und gäbe, ein Brainstorming „in medias res“ abzuhalten: Geht es um ein neues Konzept für einen Turnschuh, sucht man in der Gruppe eine Sporthalle auf. Beim Ideen-Run für eine Supermarktkampagne durchstreift man im Kollektiv die randgefüllten Gänge der Verkaufsregale. Auch Walt Disney wusste um die Bedeutung

„alisten“ wieder, der alle Ideen in eine Richtung trieb und so eine brauchbare Lösung aus den bisherigen Überlegungen herausfilterte.

Rollentausch. Denken Sie daran: Was Sie an kreativen Taktiken in Ihrem persönlichen Alltag üben, können Sie später auch auf Ihr Projekt im Job übertragen. Denn Kreativität ist ein Gesamtkonzept.

Anke Meyer-Grashorn, Chefin einer

deutschen Kreativagentur und Autorin des Buches „Spinnen ist Pflicht“, weiß, dass auch ein gewisses Maß an Verrücktheit dazugehört, um etwas Überraschendes, noch nie Dagewesenes zu entwickeln. Zwecks Inspiration wechselt sie für ihre ganz persönliche Live-Reportage regelmäßig die Perspektive. Zum Beispiel tritt sie mit langmähiger Blondinen-Perücke ausgestattet bei einer Party auf und ist erstaunt über die Bekanntschaften von Männern, die sie sonst nie angesprochen hätten. Beim Spazierengehen trägt sie mal ein Haarteil mit wilden Hippie-Locken und unterhält sich ungeniert mit Intellektuellen im nächsten Studentencafé. „Dabei lerne ich viele neue Menschen kennen, und es macht Spaß, solche Rollen authentisch zu spielen.“

Kreativitätstechniken



GEWUSST WIE. „Kreativitätstechniken“, M. Knief, beck, € 10,-.



WITZIG-GUT. „Spinnen ist Pflicht“, A. Meyer-Grashorn, mvg, € 23,-.

des richtigen Ortes: Er hatte für jede Phase seiner Konzeption einen eigenen Sessel: In der sogenannten Phase des „Träumers“ fand er seine Visionen und beschrieb seine Wünsche an das Projekt. Dann wechselte er den Hocker und nahm die Rolle des „Kritikers“ ein: Er stellte Fragen zu seinen Ideen und warf Kritik auf. Anschließend wechselte er abermals die Sitzgelegenheit und fand sich in der Rolle des „Re-

thentisch zu spielen.“ Life is a Stage, heißt es doch so schön. Das gilt jedenfalls so manches Mal für die Suche nach neuen Ideen. Denn ganz wichtig dabei ist: Nehmen Sie's nicht ganz so ernst. Trauen Sie sich, Fehler zu machen, und vergessen Sie all das, „was man nicht tut“. Und dann lässt er nicht länger auf sich warten, der Geistesblitz ...

SUSANNE PROSSER ■