

VIL DU BLI MER KREATIV?

Erik Lerdahl, Norges eneste professor i kreativitet, har plukket ut ti øvelser for DN som stimulerer din egen kreativitet.

– Kreativitet er en muskel som må trenes. Akkurat som løping eller sykling, blir du ikke dyktig hvis du aldri trener. Hyppig trening gjør derimot at du blir stadig flinkere og raskere til å komme opp med ideer. Nedenfor er ulike øvelser som du kan bruke til å stimulere din kreativitet. Det sentrale er at du unngår å vurdere forslagene underveis, prøver å overraske deg selv og unngår selvsensur. Alle forslag er velkomne!

1 Tegn så mange assosiasjoner du får på sirkel i løpet av to minutter.

Det er viktig å få opp hastigheten på assosiasjonene. Unngå å vurdere forslagene, prøv bare å få størst mulig antall. Det er viktig å tegne i denne øvelsen, i forhold til andre øvelser hvor du skriver. Du kan gjøre denne øvelsen på nytt, med en firkant eller trekant. Du kan gjerne gjøre øvelsen med andre og se hvem som «vinner» og klarer å tegne flest assosiasjoner.

2 Skriv ned så mange som mulig anvendelser av en murstein på to minutter.

Som for øvelse nummer 1 er det viktig å være hurtig og ikke vurdere forslagene underveis. Du kan gjøre øvelsen på nytt ved å se på alle mulige anvendelser av en binders eller plastpose.

3 Du har et sett med legoklosser. Du skal konstruere så mange objekter som mulig i løpet av to minutter.

Du kan få andre til å gjette hva du har konstruert. Du kan gjenta øvelsen ved å velge dyr. Legoklosser vekker barnet i deg, og det blir en taktil oppgave. I stedet for legoklosser kan du bruke plastilina.

4 Du har et A3 ark. Klipp ut så mange gjenkjennelige former som mulig i løpet av to minutter.

Øvelsen ligner litt på øvelse nummer 1, men kreativiteten stimuleres på en annen måte når du skal klippe ut ting. Delene som klippes vekk kan i seg selv gi gjenkjennelige former.

5 Tegn en krusedull med noen få streker. Bruk det som utgangspunkt for å lage en meningsfull tegning.

Alternativt kan du liste opp alt du kan se krusedullen kunne bli. Her vil du se at en krusedull kan lede til en rekke ulike objekter. Prøv å overraske deg selv. En krusedull kan lede til et stort antall former og ideer.

6 Plukk ut 3 tilfeldig ting, slik for eksempel «måne», «blomst», «fjell» og finn på en historie basert på ordene.

Historien kan fortelles muntlig og spontant til en annen person

eller skrives ned på ark. Du kan gjenta øvelsen med å liste opp tre nye ting. Du vil oppleve at når tingene ikke har noen klar forbindelse til hverandre blir historien mer sprø og original. Du vil merke at det er langt lettere å assosiere frem en historie når du har noe konkret å assosiere fra. Vi skaper aldri i et tomrom.

7 Plukk ut 3 tilfeldig beskrivende adjektiv, slik som «leken», «frisk», «aggressiv» og finn på historier basert på disse adjektivene.

Denne øvelsen ligner på øvelse nummer 6, men abstrakte adjektiv vil gi helt andre fortellinger, med større fokus på stemninger og følelser. Slik som øvelse nummer 4 kan den gjøres muntlig eller skriftlig.

8 Velg ut en tilfeldig ting, for eksempel «avis» og bruk det som inspirasjon for å utvikle ideer til for eksempel et bursdagsselskap.

Med utgangspunkt i tilfeldige ord, kan du komme opp med uventede ideer du ellers ikke ville tenkt på. Du kan gjenta øvelsen ved å skrive opp et nytt ord, for eksempel «mobil», «fisk» osv. Jo fjernere ordet er fra problemstillingen du skal løse, jo mer bisarre og uventede ideer vil du få.

9 Plukk ut 5 tilfeldige ting og søk å lage nye ord ved å koble de sammen på ulike måter.

I neste omgang søker du å lage mening fra disse nye ordene. For eksempel «politi», «fjell», «ku», «fly» og «ild» kan lede til ord som fjellpoliti, ildku osv. Øvelsen er kjent fra TV programmet Nytt på Nytt. Kreativitet handler ofte om å koble sammen elementer som vanligvis ikke hører sammen.

10 Ta utgangspunkt i en oppgave slik som at du skal utvikle ideer til et bursdagsselskap. Still «hva om» spørsmål. Hva om alle gjestene er blinde? Finn på ideer basert på dette scenariet. Du kan med fordel gjenta øvelsen med et nytt «hva om» spørsmål. Hva om alle hadde vinger? Hva om gjestene ikke har spist på tre dager? Hva om vi ikke har noe hus eller le for regn og sol? Det er viktig å ta disse «hva om» scenariene på alvor. De tvinger hodet til å tenke utenfor boksen og vante løsninger, og komme med ideer man ellers ikke ville kommet opp med.