

# Tagträume:

## die Kreativitäts-Chance

### Vorkommen durch Loslassen:

„Wer seinen Geist nicht dauerhaft auf ein Problem fokussiert, findet in Auszeiten oft unerwartet auf unbewusstem Weg eine Lösung.“

### Dank „mind wandering“ kreative Problemlösungen

- Steve Jobs: kreative Ideen = Verbindungen entdecken, die andere nicht gesehen haben
  - Abschweifen = Freiheit für das Gehirn
    - Assoziationen des Bewusstseins, Raum für Fantasie, für neue Ideen
  - Schöpferische Menschen: schneller Wechsel zwischen äußeren Reizen und inneren Fantasiewelten

### „Der rastlose Geist“: Forschungstitel zu Tagträumereien

- Aufmerksamkeit auf andere Bereiche → Gehirn arbeitet am ursprünglichen Problem weiter
  - Immer neue Blickwinkel → Kreativität (dem bewussten Nachdenken verborgen)
    - Für uns oft Aha-Erlebnisse aus dem Nichts = unbewusstes Kreisen der Gedanken um das Problem

### Irrglaube: Multitasking

- Gleichzeitiges Erledigen mehrerer Aufgaben gibt es nicht → Konzentration ist immer nur auf ein Objekt möglich
  - Wir schalten zwischen Themen hin und her → nicht parallel (reine Einbildung)
    - Sehr hoher Energieverbrauch

## Bei Nichtstun → Zunahme von Hirnaktivitäten

- Untersuchung: Wechsel von Konzentrationsübung zum Nichtstun, gemessen im Hirnscanner
  - Aktivitätszunahme in einigen Hirnregionen = „Ruhemodus-Netzwerk“
    - Springt an, wenn wir mit offenen Augen vor uns hinträumen
  - Parallele zum Schlaf: Verknüpfungen von Informationen im Unbewussten mit Erinnerungen und Emotionen

## Zusammenfassung:

„Wenn wir wirklich produktiv sein wollen, sollten wir uns also ... mal wieder absichtlich von der konzentrierten Arbeit lösen – und uns den schweifenden Gedanken hingeben.“

## Lehrer-Tipp:

- Nicht alles bis kurz vor knapp aufschieben, besonders keine langfristigen Aufgaben (Hausarbeit, Referat, Präsentation usw.), sondern produktive Auszeiten bewusst einplanen – für kreative Tagträume, aber auch für vielfältige Verzögerungen und negative Überraschungen!
  - Faust-Regel: Doppelte Zeit – wie man denkt – einplanen!
  - Zeitplan für eine Literatur-Hausarbeit (11. Klasse: Hausarbeits-Training): <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h35zeitplanfuerdielit.pdf>

**Sendung:** <https://www.youtube.com/watch?v=nJDvNUZQGV8>

**Klaus Schenck, OSR. a.D.**

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-werbeflyer-buch-entwurf-2020-11-26.pdf>

