

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/h35zeitplan fuer dielit.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
Schüler-Artikel: 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>

