

20 SÄTT

ATT TÄNKA

HELT NYTT!

En e-bok av Gabriella Wejlid

# VÄLKOMMEN TILL DENNA E-BOK!

Syftet med denna e-bok är att **öka kreativiteten**. Jag vill att alla får tillgång till inspiration och verktyg - så att vi skapar ett samhälle med kreativa företag, nya idéer, lösningar, möjligheter och smartare sätt att arbeta på.

För att klara oss i den föränderliga värld vi lever i behöver vi mer än någonsin förmågan att tänka helt nytt. Vi behöver konkurrera på nya villkor, hantera nya förutsättningar och hitta nya arbetsätt.

**Och kreativiteten går att träna upp!** Vi kan träna hjärnan att tänka mer kreativt, och vi kan ta hjälp av verktyg, knep och strategier för att kunna plocka fram kreativiteten just när vi behöver den.

Här delar jag med mig av verktyg och kunskaper för att både du och ditt företag ska kunna hitta det kreativa flödet. Min förhoppning är att du använder e-boken mycket. Både när du själv vill få inspiration och när ni sitter en grupp och spånar tillsammans.

## Innehåll

Denna e-bok innehåller 20 effektiva sätt att öka kreativiteten och tänka helt nytt.

De är uppdelade i tre delar:

1. **Sätt fart på kreativiteten**  
- Förbered dig, värm upp hjärnan och kom igång!
2. **Toolbox – Din kreativa verktyglåda**  
- Tekniker, frågor och idéväckare som sätter igång tankarna.
3. **Bli mer kreativ i vardagen**  
- Fortsätt träna din kreativitet och öppna upp för kreativa möjligheter.

## Om Gabriella Wejlid

Jag arbetar som föreläsare inom kreativitet, retorik och hjärnträning. När jag är ute och föreläser fascinerar jag av hur snabbt vi människor kan utvecklas när vi förstår hur hjärnan fungerar. Den som inte anser sig vara det minsta kreativ kan bli en idéspruta på några timmar, och den som anser sig ha ett dåligt minne kan lära sig att snabbt memorera 15 nya namn. Det här ger en stark drivkraft att fortsätta inspirera människor att förstå sin hjärna ännu bättre. Så att man kan plocka fram kreativiteten just när man behöver den, och välja att tänka helt nytt.

Tillsammans med kollegan Jenny Åkerman har jag tidigare skrivit böckerna "Ja tack, hjärna!", "Mer än hjärna!", "Goda Hjärningar" och "Mycket Hjärna" (Natur & Kultur förlag).

Läs mer på [www.huvudsidan.se](http://www.huvudsidan.se)



# SÄTT FART PÅ KREATIVITETEN

## 1 Samla in!

För att få idéer behöver vi mycket material att arbeta med. Hjärnan behöver en bank av kunskaper, exempel och erfarenheter som den kan kombinera på nya sätt till nya idéer.



De geniala idéerna beskrivs ofta som en blixtnedslag från klar himmel. Men i själva verket har de oftast föregåtts av arbete. Någon har funderat kring ett problem, hittat fakta, lärt sig mer, experimenterat och testat tankar. Hjärnan lägger pusselbit till pusselbit, för att plötsligt, just som personen ska till att somna på kvällen, leverera den geniala idén.

Formeln för att få plötsliga genidrag är alltså:

- Skaffa kunskap och samla in information
- Diskutera problemet, formulera det, fundera kring det, spåna kring det, testa tankar, experimentera med det, rita det, bygg en modell av det, vänd och vrid på det.
- Släpp det och gör något annat. Promenera, spring, ta ett bad, sov eller åk på semester. Hjärnan arbetar vidare på egen hand och kan leverera en lösning när du minst anar det.

## 2 Byt miljö

Har du någon gång glömt varför du gick in i ett rum, och varit tvungen att gå tillbaka till den plats du var förut för att minnet skulle dyka upp igen? Just det, *tankar är kopplade till platser*, en viss plats leder till vissa tankar.

Vill du tänka nya tankar, sätt dig någon helt annanstans! Kanske på ett lagom stimmigt café, i ett helt tyst arbetsrum, ute i gräset, i en lekpark, på en buss eller i en skön fåtölj hemma.

## 3 Belöna hjärnan!

Skriv ner alla idéer du får, då signalerar du till hjärnan att dina idéer är viktiga och bra. Njut av din kreativitet och var stolt över dina idéer, även om de råkar vara oanvändbara just nu.

De kanske plötsligt kommer till användning längre fram? Det här skickar belönings signaler till hjärnan och du får lättare och lättare att föda nya idéer.

## 4 Kom igång

Det största hindret för att komma in i flöde är att försöka vara kreatör, kritiker och redigerare samtidigt. Ta en sak i taget! Låt hjärnan hitta in i sitt kreativa läge, utforska tankar och idéer, spåna fritt. Släpp alla prestationskrav och vänta med kritiken. När du väl kommit igång och fått upp flödet kommer du få mer och mer inspiration. Först när du har en rejäl idébank att arbeta med är det dags att analysera, välja ut och välja bort.

## 5 Värm upp

Ibland kan vi behöva värma upp hjärnan för att få igång kreativiteten. Skriv ner 10 sätt att använda ett gem, skriv fritt i 2 minuter eller rita en uppochner-vänd blomma med vänsterhanden. Hjärnan vaknar till och går in i ett mer kreativt läge, öppen för det nya och oväntade.

# TOOLBOX

## - DIN KREATIVA VERKTYGSLÅDA

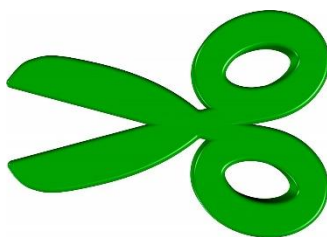
### 6 Formulera om frågan

Hur man formulerar en situation avgör vilka tankebanor man styrs in på. Vissa formuleringar får hjärnan att köra fast direkt medan andra öppnar upp för möjligheter. En bra problemformulering är enkel och positiv. Jämför en politiker som försöker "bekämpa arbetslösheten" med en som försöker "skapa fler jobb". De kommer förmodligen att få helt olika (och olika många) idéer. Experimentera med problemformuleringen! Dela upp den, formulera om den, prova ett mindre delproblem eller ett större övergripande problem.



### 8 Stjäl snyggt

Inspireras av andras idéer, produkter och upplägg! En idé föds inte ur tomma intet, utan är en kombination av andra idéer, kunskaper och erfarenheter. Ta en idé som finns och prova att bygga vidare på den, kombinera två olika idéer eller ta en idé och flytta den till en helt annan bransch, situation eller produkt.



### 9 Få 100 idéer

Ofta fastnar vi i prestation när vi försöker få en bra idé. För att sätta igång idéflödet behöver vi släppa prestationen och satsa på kvantitet. Att snabbt försöka få så många idéer som möjligt gör att hjärnan går in i ett kreativt läge. Så börja med att få 100 idéer, sedan kan du välja ut vilka som är bra.

### 10 Brainstorma med dig själv

Öppna upp nya tankebanor genom en klassisk brainstorming, fast ensam. Alla idéer är tillåtna, prova olika vägar utan att döma. Använd papper och penna och gör gärna en mindmap, för att fånga upp alla idéer och tankeriktningar. Skriv ditt problem/ditt spån-område i mitten, dra ut streck åt olika håll och skriv möjliga vägar och teman, fortsätt spåna kring varje tema, sedan vidare utåt, utåt och utåt.

### 7 Använd slumpen

Har du kört fast? Hitta nya tankespår genom att slänga in ett slumpvis valt ord, tex från denna lista.

Vilka associationer ger orden nedan? "Apelsin" får dig kanske att tänka på hälsa, jul, orange, doft, rund. Vad händer om du kombinerar det med din produkt eller ditt problem?

Sol  
Bok  
Energi  
Apelsin  
Nyckel  
Kaffe  
Akvarium  
Paraply  
Katt  
Förstoringsglas  
Present  
Klocka  
Karta  
Bil  
Fågel  
Gem  
Sandstrand  
Morot  
Dataspel  
Kock  
Familj  
Ägg  
Bilder  
Smycken  
Instagram  
Leksak

# 11

## Tänk tvärtom

Lista 10 sätt att få missnöjda kunder, 10 sätt att skapa extremt dålig stämning på jobbet eller 10 sätt att bli utbränd på kortast möjliga tid. Överdriv gärna! Vänd sedan varje förslag till dess raka motsats och se vilka tankar det ger.

# 12

## Använd humor

Humor är en snabb väg in i vår fantasi och hjärnan älskar det. Skriv ner eller spåna med någon annan. Kom på de konstigaste lösningarna, de farligaste, de pinsammaste eller de mest överdrivet avancerade.

# 13

## Ställ frågor

För att komma in i nya tankar, ställ frågor! Dela upp, plocka isär och fråga: varför...? Vad händer om...? Tänk om vi skulle...? Här nedan finns förslag på frågor att ställa i tre olika situationer: Spåna kring en **produkt**, en **affärsidé** och ett **arbetsätt**.

Använd frågorna som inspiration. Spåna fritt, vilt och gärna överdrivet kring varje fråga. Syftet är att öppna upp nya tankespår, idéer och möjligheter som du sedan kan analysera vidare.

## Idéfrågor: Spåna kring en produkt

### Vad händer om vi ändrar...

- Storleken? Om vi gör den rejält större eller mindre? Vad skulle vi ta bort/lägga till?
- Användningsområdet? Om vi tar bort ett användningsområde, lägger till ett, byter helt?
- Känslan? Om vi gjorde den superexklusiv, naturnära, gammeldags, romantisk, futuristisk, nostalgisk, tråkig, komisk?
- Målgruppen? Om vi anpassade den för skolbarn, kattägare, tonåringar, 80-åringar, fjällvandrare, föräldralediga, yogalärare, extremt morgontrötta eller nyblivna pensionärer?
- Nivån? Vad händer om vi gör den extremt enkel eller superavancerad?
- Idén? Vad skulle hända om vi gjorde den mer som en bok, en dator, en prydnadssak, ett klädesplagg, ett smycke, en leksak, en maträtt eller ett dataspel?
- Priset? Vad skulle hända om den var dubbelt så dyr, betydligt billigare, eller om vi gav bort den gratis?
- Förpackningen, hur skulle den kunna vara förpackad på ett helt annat sätt?



## Idéfrågor: Spåna kring en affärsidé

### Hur skulle vi göra...

- Om vi helt definierade om vår marknad? Gjorde den bredare, smalare eller kallade den något helt annat?
- Om vi skulle bli kända för att ha världens bästa kundservice, vara absolut billigast, vara lyxigast, vara det roligaste företaget, det trevligaste företaget, det mest överraskande företaget, det mest pålitliga, ge den största upplevelsen, den konstiga upplevelsen, vara det modigaste företaget, det mest engagerade företaget, det mest samhälls- och miljömedvetna eller det hemligaste, mest mystiska företaget?
- Om vi inte hade någon marknadsföringsbudget alls? Eller om vi hade en oändlig budget?
- Om vårt företag fungerade på samma sätt som restaurangbranschen, vården, kollektivtrafiken, ett tivoli, dataspelsbranschen, en bank, ett kafé, en snabbmatsrestaurang eller en e-handel?
- Om vi verkade i en helt annan bransch? Om vi betraktade oss som ett företag i utbildningsbranschen, presentbranschen, teknikbranschen, dejtingbranschen, servicebranschen eller något helt annat?



## Idéfrågor: Spåna kring ditt arbetssätt

### Vad skulle hända om du ändrade...

- Ordningen på ditt arbete? Gjorde det viktigaste först, det roligaste först, det tråkigaste först eller gjorde alla uppgifter i bokstavsordning?
- Titeln på din yrkesroll? Vad blir skillnaden om du kallar dig administratör, marknadsförare, idésäljare, äventyrare, konceptutvecklare, tränare, humörhöjare eller något annat?
- Vilka kollegor du diskuterar med, samarbetar med, lunchar med, hälsar på?
- Vilka saker du lägger mycket tid på och lite tid på?
- Vilka saker du anser dig bra på? Vilka saker du aktivt söker ny kunskap om eller hjälp med?
- Dina egenskaper? Hur skulle du arbeta om du var supereffektiv, extremt lat, översocial, världens mest kreativa, pedant? Om du var helt driven av pengar, karriär och belöningar eller helt driven av inre tillfredställelse att göra ett meningsfullt jobb?



## BLI MER KREATIV I VARDAGEN

*Att tänka kreativt handlar mycket om inställning, teknik och vana. Du tränar kreativiteten när du tänker nya tankar, bryter vanor, överraskar dig själv, utmanar dina tankemönster, skaffar dig nya kunskaper och erfarenheter, tar dig tid att spåna fritt och låter hjärnan leka med idéer, tankar och begrepp.*

*Ju mer du tränar kreativiteten, desto lättare blir det att plocka fram den när det behövs.*

# 14

### Bryt en vardagsrutin

När man bryter en vardagsrutin vaknar hjärnan till, får nya intryck och har roligare. Ät något nytt till frukost, ta en ny väg till jobbet, luncha med en ny kollega, anta en utmaning, lär dig något nytt, upptäck en ny plats eller läs den del av tidningen du inte brukar läsa. Hitta en vana eller ett mönster som du kan bryta för att väcka och överraska hjärnan!

# 15

### Fyll på

Fyll på med nya intryck, kunskaper, erfarenheter och reflektioner. Har du möjlighet att gå på seminarier, mässor och studiebesök? Kanske inte bara det väntade, inom din bransch/intresseområde, utan även det oväntade - inom helt andra branscher och områden.

# 16

### Bli din kund för en dag

Har du möjlighet att vara kund till ditt företag? Använda produkten, ringa kundtjänst, besöka butiken, sitta med som deltagare i publiken eller som elev i klassrummet? Hur känns det, vad saknar du, vad undrar du, vad irriterar du dig på och vad uppskattar du? Kan du inte prova på riktigt kan du göra det i tanken. Hur skulle det kännas att vara din chef, medarbetare, kollega, partner eller ditt barn?

# 17

### Jubla över nya hinder

Miljöproblem, lågkonjunktur, nya konkurrenter... Då och då stöter vi på helt nya hinder som gör att vi inte längre kan fortsätta i samma riktning. Det tar helt enkelt stopp längre fram på vägen. Det är nu vi får chansen att verkligen se oss omkring, och upptäcka alla andra vägar och stigar i olika riktningar. Flera av dem kanske är betydligt bättre än den motorväg vi satt och körde på av gammal vana.

# 18

## Hitta på ett projekt eller en utmaning

Vissa har som livsprojekt att besöka alla världens länder eller bestiga världens högsta berg. Men det behöver inte vara fullt så dramatiskt. Det kan också vara att hitta 20 olika sätt att ta sig till jobbet, att prova alla pass på gymmet eller läsa sin favoritbok på tre olika språk. Att ha ett utmanande projekt eller en bucket-list ger nya erfarenheter, ny motivation och sätter igång hjärnans belöningssystem.

# 19

## Ta en paus

Vi får ofta våra bästa idéer när vi pausar. När vi är ute och promenerar, sitter på bussen, står i duschen eller tränar. Så pausa mera!

Studier visar också att vi är mer kreativa direkt efter en paus. Men då räknas inte halvpausar, där vi tex slösurfar på mobilen. De mest effektiva pauserna får du om hjärnan inte behöver ta in någon ny information alls. Det är också bra att få in lite rörelse, som ger nytt syre till hjärnan.

Ta en promenad, dansa på jobb-toaletten, jonglera, rita eller gör en kort meditation. Det ger hjärnan snabb återhämtning!

# 20

## Gör det som inte är din grej

Gör något du är rädd för eller något som inte är "din grej". Under livet samlar vi på oss en enorm lista med saker som "inte är min grej". Saker vi inte gillar, inte förstår oss på eller inte är bra på. Några saker har vi verkligen gett en ärlig chans, några har vi provat kanske en gång, och många saker har vi faktiskt inte provat alls. Ju längre den här listan blir, desto mer begränsat blir vårt liv. Vad finns på din lista? Är det inte din grej att hålla ett tal, ta en danslektion, lyssna på viss sorts musik, lära dig 20 decimaler av Pi eller läsa poesi? Prova och se vad som händer!



## VILL DU VETA MER?

### Mer inspiration: [Huvudsidan.se](http://Huvudsidan.se)

På [www.huvudsidan.se](http://www.huvudsidan.se) finns artiklar, blogginlägg och övningar i kreativitet, hjärnträning och minnesträning. Vill du hålla dig uppdaterad om vad som händer där, skriv upp dig på nyhetsbrevet och följ Huvudsidan på Facebook.

### För företag: Boka ett seminarium i kreativitet!

Vill ni ha ett intressant och roligt seminarium, fyllt med kunskap, insikter och aha-upplevelser? På seminariet tittar vi på vad kreativitet är och hur man kan utveckla och träna sin kreativa förmåga. Vi går också igenom hur man kan stärka kreativiteten i en grupp, och hur man kan kombinera kreativitet med kritiskt och logiskt tänkande utan att man blockerar varandra.

Vi gör många praktiska övningar som sätter fart på idéflödet. Vi skapar nya tankebanor och hittar helt nya lösningar och möjligheter. Vi provar också effektiva tekniker för smartare brainstorming – både ensam och i grupp. Om önskemål finns kan använda oss av en konkret situation där det behövs mycket nya idéer och infallsvinklar.

Seminariet brukar vara mycket energigivande och inspirerande. Samtidigt ger det konkret kunskap, användbara tekniker och viktiga insikter som skapar en positiv förändring och lösningsorientering.

Läs mer på [www.huvudsidan.se](http://www.huvudsidan.se) eller kontakta Gabriella Wejlid på [gabriella@huvudsidan.se](mailto:gabriella@huvudsidan.se)

### För alla: Kurs i Kreativ retorik

Vill du träna din kreativitet och improvisationsförmåga och samtidigt bli en tryggare talare? Kursen i Kreativ Retorik är öppen för alla, både för dig som håller presentationer och för dig som normalt undviker det. Kreativ retorik handlar om att vara trygg, närvarande och flexibel i alla de talarsituationer som uppstår. Oavsett om du ska hålla en presentation, ett tal eller en argumentation behöver du ha tillgång till din kreativitet och kunna improvisera, tänka nytt och tänka snabbt! Det här är en praktisk och inspirerande retorikkurs med mycket övningar. Kursen hålls i små grupper för att alla ska få mycket taltid och personlig coaching. Fokus ligger på att du ska utvecklas till en tryggare och friare talare som med lätthet kan hantera alla de situationer som uppstår.

(Kursen kan även företagsanpassas.)

Läs mer på [www.huvudsidan.se](http://www.huvudsidan.se) eller kontakta Gabriella Wejlid på [gabriella@huvudsidan.se](mailto:gabriella@huvudsidan.se)

## Tack för att du har läst denna e-bok!

*Jag hoppas att du får stor nytta och glädje av den och att den ger nya möjligheter till kreativitet, spännande idéer och smart problemlösning. Gillar du boken, dela den gärna med kollegor och vänner, så skapar vi ett ännu mer kreativt samhälle och arbetsliv!*

Denna e-bok ges ut av Gabriella Wejlid, [www.huvudsidan.se](http://www.huvudsidan.se)

© Copyright Gabriella Wejlid – e-boken får gärna spridas i sin helhet, men delar får inte klippas ut och spridas separat utan tillstånd.