



Drei Fragen an ...

... Heike Thormann, bei uns vertreten mit den Workshops:

- „Kreativ Schreiben lernen“
- „Schreiben Sie die Geschichte Ihres Lebens“
- „Ideen für Kunden und Konzepte finden“
- „Die Textwerkstatt“

Frau Thormann, Sie sind bei uns gleich mit 4 Workshop-Konzepten gestartet und weitere liegen bereit. Ihnen selbst gehen wohl nie die Ideen aus? Liegt Ihnen Kreativität im Blut?

Nun, das hoffe ich. ;-) Als Autorin, Herausgeberin und Redakteurin käme ich ohne sie nicht weit. Und auch als Trainerin und Coach für Kreatives Denken und Schreiben brauche ich meine Kreativität.

Aber ich glaube, dass wir alle von Geburt an kreativ sind.

Kreativität ist eine Überlebensfähigkeit des Menschen. Tieren sind viele Verhaltensweisen und Reflexe angeboren. Wir Menschen müssen vieles erst neu lernen und für uns selbst finden. Unsere Kreativität hilft uns dann dabei.

Der Unterschied liegt allenfalls darin, wie geübt wir in der Anwendung unserer Kreativität sind. Oder ob wir sie durch unsere Erziehung und unser Leben, durch gesellschaftliche und berufliche Strukturen unterdrücken, so dass sie in uns brachliegt.

Sie haben sehr viel Erfahrung mit Online-Workshops als Teilnehmerin und Workshopleiterin. Sicherlich haben Sie unzählige Seminarbeschreibungen gelesen. Wann vermittelt Ihnen ein solcher Text das Gefühl, dass dies ein guter Workshop ist? Und was gehört eigentlich für Sie unbedingt zu einem guten Online-Workshop?

Ja, ich arbeite seit 2005 als Online-Trainerin und habe mich mittlerweile auf Online-Workshops spezialisiert.

Eine Seminarbeschreibung sollte meiner Meinung nach mindestens folgende Fragen beantworten:

- Für wen ist dieser Kurs gedacht, wen will ich als Teilnehmer ansprechen? (Zielgruppe)
- Welche Probleme will ich mit meinem Kurs lösen, welchen Nutzen kann ich meinen Teilnehmern bieten? (Nutzen)
- Welche Inhalte werden dazu im Kurs vermittelt? (Lernstoff)
- Inwiefern geht es dem Teilnehmer nach dem Besuch des Kurses besser, welchen Gewinn soll er aus dem Kurs mitnehmen? (Kursziel)

Wenn die Seminarbeschreibung dann noch etwas zu den Kompetenzen des Trainers sagt, und wenn sie „natürlich und authentisch“ geschrieben ist und den Menschen hinter dem Trainer oder der Trainerin erkennen lässt, fühle ich mich als Teilnehmer gut aufgehoben.

Das sind auch genau die Dinge, die für mich zu einem guten Kurs gehören. Wenn ein Kurs mich bei meinen Problemen weiterbringt, oder ich neues Wissen lernen kann, das mich interessiert, hat er sich für mich (als Teilnehmer) gelohnt.

Online-Workshops haben darüber hinaus den Vorteil, dass ich (als Trainer) viel intensiver auf die Teilnehmer eingehen kann, als das bei einem Präsenz-Seminar möglich wäre. Ich kann mit ihnen individuell an ihren Problemen arbeiten, wir können Lösungen entwickeln, Texte gemeinsam durchgehen, und und.

Ein Online-Workshop hat für mich viel von einem Coaching, und das ist wohl der Reiz, den sie auf mich als Trainerin ausüben. Sie fordern mich stärker als Präsenz-Seminare. Sie sind aber auch viel befriedigender, weil ich meinen Teilnehmern unmittelbar helfen kann.

Das Wort „Krise“ ist zurzeit in vieler Munde. Wie kann aus Ihrer Sicht das autobiografische und kreative Schreiben dazu beitragen, persönliche und berufliche Hindernisse zu überwinden?

Krisen, oder auch allgemein Hindernisse, bringen es mit sich, dass wir oft auf Autopilot schalten und buchstäblich den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen.

Überall tauchen Probleme auf, wir verlieren den Blick für das Ganze. Und durch den Stress und die Angst, die sie auslösen, verlieren wir auch die Fähigkeit, inne zuhalten und in Ruhe nach Lösungen zu suchen. Wir rennen aufgescheucht durch die Gegend und verfallen in blinden Aktionismus. Nichts ist schlimmer für unsere Kreativität, nichts auch weniger förderlich, Hindernisse tatsächlich zu überwinden.

Autobiografische und kreative Schreibmethoden sind dann ein gutes Mittel, um inne zu halten.

Sie öffnen unseren Geist für Lösungen. Sie zapfen unser Unterbewusstsein und unsere Erfahrungen an, um Antworten, die wir vielleicht schon in uns tragen, ans Licht zu bringen. Sie setzen unsere Kreativität frei, um Ideen zu finden und uns selbst helfen zu können. Sie lassen sich sogar für To do-Listen und Maßnahmepläne, also das klassische Selbstmanagement, nutzen, um die neuen Ideen auch umzusetzen.

Oder anders formuliert: Schreiben kann Krisen nicht verhindern. Aber wer schreibt, statt starr zu verharren oder panisch zu reagieren, kann gezielt nach Lösungen suchen.