MODULBESCHREIBUNG

Kreativität ist trainierbar: erst selbst denken, dann die KI

Adaptives Modul | ~20 min

Je weiter die KI fortschreitet, desto wertvoller wird menschliche Kreativität: Das Weltwirtschaftsforum führt sie als viertwichtigste Kompetenz für 2030. Dieses Modul behandelt sie nicht als Begabung einiger weniger, sondern als trainierbare Kompetenz, gestützt auf Hirnforschung, tägliche Gewohnheiten und einen Umgang mit KI, der die Kreativität stärkt, statt sie zu erdrücken. Denn auch wenn die KI den durchschnittlichen Menschen schon übertrifft, bleiben die Kreativsten ihr weit voraus.

LERNZIELE

01 Verstehen, dass Kreativität keine Begabung, sondern eine Kompetenz ist, die durch Ruhephasen und schweifende Gedanken gefördert wird.

02 Die eigene Kreativität mit täglichen Gewohnheiten kultivieren: Ideenbuch, leere Zeiten, Morgenseiten, gezielte Neugier.

03 Mit der KI arbeiten: erst selbst denken, dann die KI als Impulsgeber, kritischen Spiegel oder Brückenbauer nutzen.

04 Die Selbstzensur (Angst vor Bewertung, Perfektionismus, Zwang zum sofortigen Nutzen) durch Quantität, das „Ja, und“ und den unperfekten ersten Entwurf überwinden.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Kreativität bei der Arbeit kultivieren und mit der KI wachsen lassen wollen, nicht nur Menschen in kreativen Berufen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Frida, Sachbearbeiterin im Einkauf einer Klinikgruppe, soll am Montag drei Ansätze vorlegen, damit die Lieferanten seltener zu spät liefern. Sie kennt das Thema, traut sich aber nicht, etwas aufzuschreiben, solange es nicht gut formuliert ist, und so bleibt die Seite leer. Ein KI-Assistent steht bereit. Was sollte Frida tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Prinzip „Think First, ChatGPT Later“ – Wong & Qiu (2026)
- Default Mode Network – von Marcus Raichle beschriebenes Netzwerk (2001), Zusammenhang mit Kreativität untersucht von Roger Beaty et al.
- Morgenseiten – Julia Cameron, „Der Weg des Künstlers“ (1992)
- 3 Wege, die KI zu nutzen (Impulsgeber, kritischer Spiegel, Brückenbauer), und 3 zugehörige Fallen – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Weltwirtschaftsforum – „Future of Jobs Report“ 2025: kreatives Denken als viertwichtigste Kernkompetenz, mit wachsender Bedeutung bis 2030
- Université de Montréal (Jerbi, Bellemare-Pépin et al.) – Scientific Reports, 2026: Die KI übertrifft den menschlichen Durchschnitt, doch die besten 10 % der Menschen bleiben weit voraus
- Cambridge Judge Business School (Kim et al.) – Information Systems Research, 2025: Kreativität von Mensch und KI braucht klar verteilte Rollen und gemeinsames Verfeinern
- Wong & Qiu – „Think First, ChatGPT Later“, Educational Psychology Review (Springer), 2026

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 31.10.2026