



master CLASS CREATIEF DENKEN

Creatief denken alleen voor knutsel freaks? Zeker niet. Het heeft alles te maken met je brein openstellen. Iedereen kan daar voordeel uit halen, ook als je geen artistieke ambities hebt. En goed nieuws: je kunt het leren!

COSMO COACHT

Elke maand in *Cosmopolitan*: slimme masterclasses met *need-to-know* tips over issues die ons bezighouden, zodat jij alles uit het leven kunt halen. Deze maand: leer je brein creatiever denken.

Waar wil jij graag meer over weten? Laat het weten via cosmopolitan@hearst.nl o.v.v. 'Masterclass'.

✿ Over sommige mensen wordt altijd gezegd dat ze creatief zijn. Soms is dat gebaseerd op het beroep dat ze uitoefenen (ze werken bijvoorbeeld als illustrator of schrijver), soms staat die opmerking geheel los van iemands baan.

Creativiteit heeft te maken met een manier van denken, hoe je naar dingen kijkt. Het is een *state of mind*. Je hebt types die van nature ontzettend creatief zijn en altijd met ideeën en oplossingen komen die anderen versted doen staan. Deze creatieve geesten hoeven daar niet vreselijk hard hun best voor te doen: zo is hun brein nou eenmaal geprogrammeerd. Anders.

Behoor je niet tot die *lucky few*? Geen nood. Ook als je niet bent geboren met een rete-creatieve hersenmassa kun je trucjes leren om toch tot bijzondere ingevingen te komen. Het kost wat meer moeite dan iemand die *hard wired* is

ZELF DOEN

Zin gekregen om je brein creatief te kietelen? Here we go...

- 1** Kies een bestaand merk uit. Van H&M tot Apple, van L'Oréal tot McDonald's – alles mag. Bedenk daarna voor dat merk een nieuwe merknaam, ontwerp een nieuw logo en creëer een nieuwe slogan.
- 2** Schrijf een verhaal van zes woorden. Je zult zien dat je, ook als je maar weinig woorden mag gebruiken, toch een heel verhaal kunt vertellen. Kun je 'For sale: baby shoes, never worn' van Hemingway overtreffen?
- 3** Je bent voor één dag een bromvlieg. Maak een tijdschema wat je binnen die vierentwintig uur allemaal zou doen.
- 4** Een klassieker: zet een kookwekker en bedenk binnen twee minuten zo veel mogelijk dingen die je allemaal met een paperclip kunt doen. Nummer één is papier bij elkaar houden, de rest is aan jou.
- 5** Waarschijnlijk heb je op een gemiddelde dag evenveel verkeersfrustraties als je verkeersborden ziet. Daarom aan jou de schone taak: ontwerp een nieuw verkeersbord. Welke regel wil je afdwingen, en hoe ziet dat eruit?
- 6** Kies drie dieren uit, bij voorkeur totaal verschillende exemplaren. Bijvoorbeeld: een garnaal, een panter en een ooievaar. Bedenk hoe je die drie tot één nieuw dier zou combineren en maak daar een tekening van.
- 7** Denk aan een bekend persoon. Stel een lijst samen met interviewvragen die je aan deze persoon zou willen stellen. Het is de bedoeling dat het vragen zijn die nog nooit eerder aan die persoon zijn gesteld.

om briljant idee na briljant idee te spuien, maar dat maakt niet uit: het gaat om het eindresultaat. Probeer af en toe buiten de voor jou gebaande gedachtepaden te treden. Dan zul je zien dat je opeens een oplossing bedenkt voor een probleem waarvan je eerder dacht dat het onoplosbaar was.

EEN MOOIER WIEL

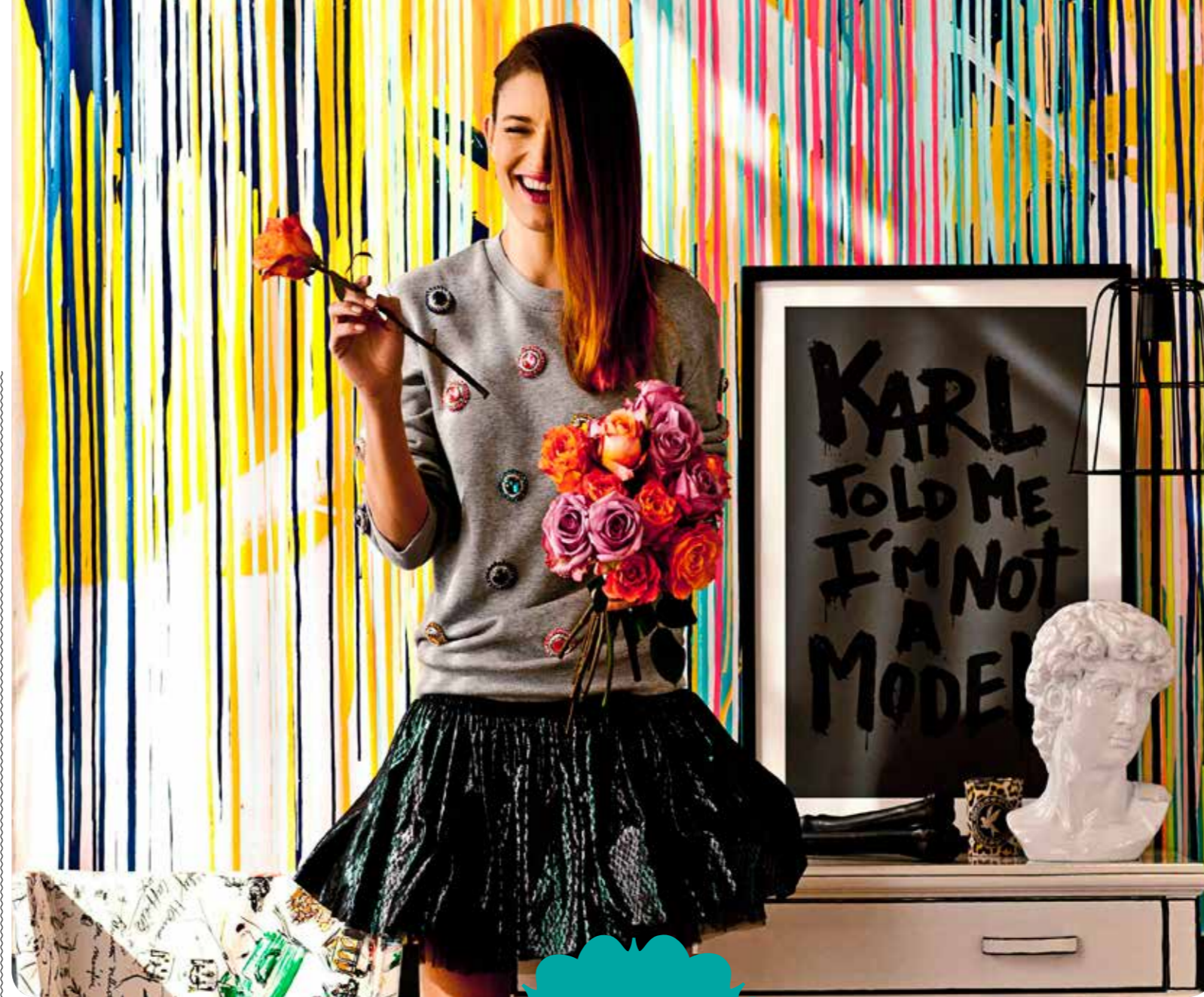
John Hegarty is een van de bekendste koppen binnen de reclamewereld. Hij staat al zo'n dertig jaar aan het roer van reclamebureau BBH en bedacht onder meer campagnes voor Levi's, Axe en Google. Zijn creatieve brein heeft hem veel gebracht. Onlangs zette hij zijn visie uiteen in *Hegarty on Creativity* (uitgeverij Thames & Hudson €11,99). Hij begint zijn boek met een geruststelling: niet iedereen is van nature even creatief, maar creatief denken kunnen we allemaal. Creativiteit is namelijk niets meer dan jezelf op een bepaalde manier uitdrukken. Hoewel iedereen dat op een andere manier aanpakt en de resultaten variëren, is het in de basis iets waartoe we allemaal in staat zijn. Verder is het belangrijk om je te realiseren dat niks nog daadwerkelijk uniek is. Alle lumineuze ideeën zijn in feite variaties op bestaande concepten, of verbeteringen daarvan. Maak jezelf dus niet gek: niemand verwacht dat je het wiel opnieuw uitvindt, hooguit dat je een manier bedenkt waarop dat wiel nóg sneller kan draaien/langer meegaat/er mooier uitziet.

WAAROM ZIT DIT ZO?

Creativiteit heeft alles te maken met nieuwsgierigheid. De creatiefste mensen zijn soms net kleuters. "Waarom zit dit zo? Kan het ook anders?", vragen ze zich de hele dag af. Dat zou jij ook moeten doen. Door dingen niet klakkeloos aan te nemen, maar op zoek te gaan naar de

redenen waarom iets is zoals het is, ontdek je allerlei haakjes waar je zelf weer op kunt voortborduren. Het is volgens Hegarty dan ook belangrijk om open te staan voor nieuwe informatie en daar actief naar op zoek te gaan. Je traint je brein dan om breder naar een bepaald onderwerp te kijken, wat zomaar tot iets moois zou kunnen leiden. Kijken, denken en vragen stellen, dat zijn de sleutels die creativiteit stimuleren. Schrik niet terug van dingen die onlogisch lijken: nieuwe impulsen prikkelen je hersenen en roepen allerlei vragen op. Door soms een andere route te nemen, een onbekend tijdschrift te lezen, op een andere plek te gaan zitten of gewoon ergens naar binnen te lopen, komt er vanalles op je pad. Stop met

DOOR WENDY VAN POORTEN FOTOS: HOLLANDESE HOOGTE



**Plan niets
GEEF JE OVER
AAN DE CHAOS,
WIE WEET WAAR
HET TOE LEIDT**

**Inspiratie
OMRING JE
MET POSITIEVE
MENSEN EN
DEEL VOORAL
JE IDEEËN**

denken, start met voelen en ervaren. Je hart zal je dankbaar zijn, en je brein uiteindelijk ook.

LAAT HET LOS

Als je met jezelf afspreekt dat je morgenmiddag om 16.30 uur een briljant nieuw idee op papier moet hebben, is de kans vrij groot dat dat mislukt. Creativiteit laat zich niet sturen, ideeën overkomen je. Onder de douche, terwijl je op de fiets zit, en heel af en toe gewoon achter je bureau. Hegarty zegt dan ook: probeer het niet te forceren. Natuurlijk: deadlines zijn deadlines. Maar als je heel strak inpant dat je dan-en-dan dat-en-dat gaat bedenken, blokkeert je brein. Laat dingen je overkomen en kijk wat er gebeurt. Ben je een strakke planner?

Geef je eens over aan chaos. Wie weet waar het toe leidt.

SIMPEL & DOELTREFFEND

Volgens Hegarty is het allerbelangrijkste aan een creatief idee om het zo simpel mogelijk te houden. Hoe eenvoudiger iets is, hoe beter. Als je kort en bondig uit kunt leggen wat je hebt bedacht en mensen daarvan onder de indruk zijn, weet je dat je iets goeds in handen hebt. Verlies jezelf bij het bedenken van een oplossing voor een probleem dus niet in details. Ja, die kunnen alles mooier, sappiger en beter maken, maar daar gaat het niet om. In de kern moet je idee ijzersterk zijn. Je kunt er nog zo veel toeters en bellen aan hangen: als de basis niet sterk genoeg is, stort de boel geheel een keer in. *Less is more*. Echt waar.

JIJ EN DE REST

Ook een toptip van Hegarty om jezelf creatief te stimuleren: omring jezelf met positiviteit. Positieve mensen kunnen je inspireren, helemaal als ze zelf ook nog eens creatief aangelegd zijn – talent is namelijk besmettelijk. Plaats niemand op een voetstuk, maar laat jezelf wel aanmoedigen door mensen van wie je onder de indruk bent. In een brainstormsessie krijg je bijvoorbeeld een goed kijkje in het brein van creatieve geesten. Je kunt stilzwijgend toekijken en ervan leren, maar óók heel veel vragen stellen. Zo neem je deel aan het creatieve proces en raak je gemotiveerd om je hersencellen na de brainstorm verder te laten werken. Als je dan zélf een goed idee hebt: schroom niet om het te delen. Zoiets verzwijgen schiet niet op. *Sure*, soms zal een idee keihard worden neergehaald, maar falen bestaat niet. Waar het om gaat is dat je je nek uitsteekt, lef toont en oprecht hebt geprobeerd om jouw brein op zijn eigen manier creatief aan het werk te zetten. **COSMO**