



Kopfstand-Methode



Das Wichtigste auf einen Blick:

- Die Kopfstand-Methode ist eine Technik zur Ideenfindung und Problemlösung. Sie verkehrt eine Fragestellung ins Gegenteil, um neue Perspektiven zu gewinnen und Denkblockaden zu überwinden.
- Anstatt direkt nach Lösungen zu suchen, wird bei der Kopfstand-Methode zunächst gefragt: **„Wie könnte man das Problem noch verschlimmern?“** Die Umkehrung nutzt die menschliche Neigung, Probleme und Fehler leichter zu erkennen als Lösungen. Durch das Durchspielen negativer Szenarien entstehen kreative Lösungsansätze.
- Und das Allerwichtigste: Die Methode macht richtig Spaß!

Ablauf der Methode:

- **Problem definieren:** Formuliere die eigentliche Fragestellung! (z. B.: „Warum ist Lernen für eine Arbeit soooo nervig und anstrengend?“)
- **Frage umkehren:** Drehe sie ins Gegenteil! (z. B.: „Wie könnten wir das Lernen für eine Arbeit NOCH anstrengender und nervtötender machen?“)
- **Negative Ideen sammeln:** Brainstorme Maßnahmen, die das Problem verschärfen würden! (z. B.: „Zwischendurch ständig aufs Handy schauen und Social Media checken!“, „Alles auf den letzten Drücker machen und dann total gestresst sein!“)
- **Ideen zurückdrehen:** Analysiere die gesammelten negativen Ideen und leite daraus positive Maßnahmen ab! (z. B.: „Handy auf Flugmodus schalten“, „Realistischen Lernplan erstellen – kleine Portionen, dafür regelmäßig.“)
- **Lösungen priorisieren:** Bewerte die abgeleiteten Lösungen hinsichtlich ihrer Umsetzbarkeit und Wirkung!

Weiterführende Infos:

- Hier könnt ihr ein passendes Template zur Methode herunterladen: <https://ogy.de/3iku>
- Video zu dieser und anderen Kreativitätstechniken: <https://ogy.de/8mtb>



Diese Tipps wurden dir vorgestellt von:



Anke Dana Tretter | Koordinierungsstelle Medienbildung Sachsen (KSM)
www.ksm-sachsen.de

*Die KSM ist die zentrale Anlaufstelle für außerschulische Medienbildung in Sachsen. Sie berät die sächsische Bevölkerung zum Thema, vernetzt Akteur*innen, initiiert Netzwerke und Veranstaltungen und macht die sächsische Medienbildungslandschaft sichtbar.*