

Kuchen-Methode

Burkhard Heidenberger

Ziel

Die TeilnehmerInnen verstehen, wie sie durch diese Methode gedankliche ‚Knoten‘ lösen können.

Kontext

- Ideenfindung
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Kreativitätstechniken

Theoretischer Hintergrund und Praktische Einführung

(basierend auf Heidenberger: Mit der Kuchenback-Methode Problemlösungen finden)

Die Kuchen-Methode (oder Kuchen-back-Methode) ist ein sehr einfaches Konzept, das sich zum Lösen von ‚Knoten‘ im Kopf eignet, wenn man gerade das Gefühl hat, bei der Lösung eines Problems oder bei der Entwicklung einer Idee nicht mehr weiter zu kommen. Die Methode besteht aus vier Schritten:

1. Alle Zutaten werden zusammengetragen

Man sammelt alles, was einem zum jeweiligen Thema einfällt auf einem Zettel oder einem Flipchart – dazu zählen alle eigenen Gedanken, alle Inputs, die man zu dem Thema bekommen hat, alle Informationen die man hat, alle Rahmenbedingungen, etc. Einfach ALLES, was irgendwie zum Thema gehört und passt. Alleine mit diesem Schritt entlastet man bereits den Kopf, da man sich sicher sein kann, nichts Wichtiges zu vergessen.

2. Die Zutaten werden in einer Schüssel zu einem Teig vermengt

Durch Linien, Pfeile oder andere Symbole werden die Zutaten zusammengemischt. Einfach verbinden, was zusammengehört, streichen, was unwichtig erscheint, markieren, was wichtig erscheint und ergänzen, wenn noch etwas einfällt. Und das alles, ohne großartig auf Systematik oder Ordnung zu achten – es entsteht ein ‚Gedankenteig‘.

3. Der Teig muss rasten

Die Notizen werden jetzt zur Seite gelegt – denn der Teig muss rasten. In der Zwischenzeit pausiert man den Problem-/Lösungs-/Ideenfindungs-Denkprozess und macht etwas komplett anderes (Sport, Spielen, oder was auch immer einen auf andere Gedanken bringt).

4. Die Hefe ‚arbeitet‘ im Teig und lässt ihn schließlich aufgehen. Man kann ihn weiterverarbeiten und einen Kuchen daraus backen

„Das Unterbewusstsein arbeitet mit den zu Papier gebrachten Gedanken. Es liefert plötzlich und oft unerwartet Lösungsvorschläge, mit denen man weiterarbeiten kann.“
(Heidenberger)

Kommentar

Diese Methode kann sehr hilfreich sein, um Ordnung in das Chaos im Kopf zu bringen. Alleine das Niederschreiben (und sei es noch so chaotisch) hat einen reinigenden und strukturierenden Effekt. Wie man schlussendlich mit den Gedanken umgeht, wenn der ‚Teig‘ gerastet hat, bleibt einem selbst überlassen und hängt auch stark vom jeweiligen Thema und der Zielsetzung ab.

Richtiger Zeitpunkt/Voraussetzungen

Es gibt keine inhaltlichen oder zeitlichen Voraussetzungen für diese Methode.

Querverweise

- Osborn-Checkliste
- Premortem
- Kopfstandtechnik
- Brainstorming
- Morphologischer Kasten
- Six-Thinking-Hats
- Walt-Disney-Methode
- Mind-Mapping
- Methode 6-3-5

Weiterführende Literatur

- Heidenberger, Burkhard: „Mit der Kuchenback-Methode Problemlösungen finden“
online abrufbar unter: <http://www.zeitblueten.com/news/problemloesungen/>