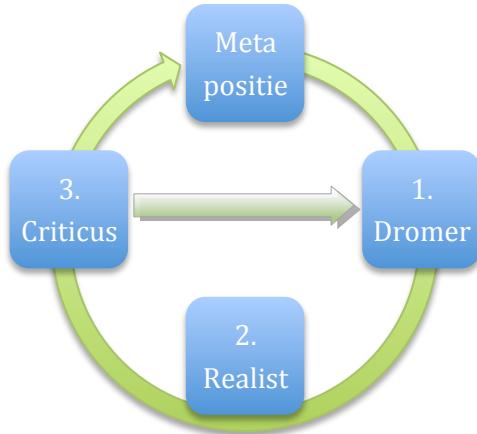


## Creativiteitsstrategie van Walt Disney - Nieuw gedrag of outcome ontwikkelen

Stap 1 Ga in de Metapositie staan en bepaal 3 plekken in de ruimte voor (1) de Dromer, (2) de Realist en (3) de Criticus.



Stap 2 **Anker** de juiste denkstijl op elke positie:

1. Denk aan een periode dat je heel creatief je droom waar maakte of fantasieer over nieuwe ideeën, zonder belemmeringen. **Stap in positie 1 van de Dromer** en herbeleef je ervaring helemaal. Veranker hier het creatief, ongeremd dromen of fantasieren. Vorm beelden van jezelf (Vc).
2. Denk aan een periode waarin je heel realistisch bezig was om een specifiek plan uit te voeren. **Stap in positie 2 van de Realist** en herbeleef die situatie. Veranker hier het vertalen van ideeën in concrete plannen voor een effectieve uitvoering. Richt je op je gevoel (K).
3. Denk aan een situatie waarin je een plan heel goed en constructief kon bekritisieren en eventuele knelpunten kon benoemen. **Stap in positie 3 van de Criticus** en herbeleef de situatie. Veranker hier het positief, constructief kritiek geven en zoeken naar mogelijke problemen. Praat tegen jezelf (Ad).

Stap 3 Stap terug op de Meta positie. **Bepaal een doel of nieuw gedrag** dat je wilt bereiken Stap op de Dromer. Vraag: "Hoe zou ik er uitzien als ik het deed zoals ik het wil doen?" Zie jezelf het gedrag / doel uitvoeren (gedissocieerd). Visualiseer jezelf als een hoofdrolspeler in een film. Je hebt alle vrijheid.

Stap 4 **Gebruik de 3 denkstijlen** (om een plan te ontwikkelen).

- Stap in de Realist, associeer met de droom / het gedrag. Zoek een concrete context op waarin je dat wilt doen en zet die situatie in de realistpositie. Stap er in (associeer). Voel hoe het is om het gedrag in praktijk te brengen.
- Stap in de Criticus en Vraag: "Is het zo goed?" "Is er nog aanvulling of verandering nodig?" Luister naar je antwoord. Ontdek of er nog iets mist of nodig is. Vertaal de kritiek naar vragen voor de Dromer.
- Stap weer in de Dromer en bedenk creatieve oplossingen en antwoorden voor de vragen van de Criticus.

Stap 5 **Evalueer het plan.**

- Stap in de Realist, associeer en voel hoe dit is om het in de praktijk te brengen.
- Stap in de Criticus en evalueer het plan. Vraag: "Is het gedrag zo goed?" Is er nog aanvulling of verandering nodig?"

Stap 6 **Afronden.** Als de criticus het plan goedkeurt, ben je klaar om het uit te voeren. Als het nog niet voldoet, herhaal je stap 4 tot het haalbaar en effectief is. Check future pace en ecologie.