



# KOPFSTANDMETHODE

Die Kopfstandmethode nutzt die Erkenntnis, dass es uns Menschen leichter fällt, negative Aspekte einer Idee zu benennen, als Lösungen zu finden. Mit dieser Anleitung verlassen Sie gewohnte Denkmuster, indem Sie mit Spaß und Kreativität Ihre Perspektive Schritt für Schritt buchstäblich auf den Kopf stellen.

Nutzen Sie diese Methode, um Vorschläge zu sammeln, wie beispielsweise Arbeitsverfahren leiser gestaltet werden können oder wie der Gehörschutz besser zum Einsatz kommen kann.

## Schritt 1

Legen Sie fest, welches Thema im Zusammenhang mit Lärm Sie verbessern möchten. Schreiben Sie eine dazu passende Frage auf ein großes Post-it. Kleben Sie das Post-it auf das blaue Plakat und legen Sie es zunächst beiseite.

### Beispiele:

- Wie reduzieren wir Lärm in unserem Arbeitsbereich?
- Wie verbessern wir das Tragen von Gehörschutz?
- Wie vermeiden wir Gehörschäden?
- Wie schaffen wir eine leise Büroatmosphäre?

## Schritt 2

Stellen Sie das Thema nun auf den Kopf: Formulieren Sie eine Frage mit der gegenteiligen Bedeutung und schreiben Sie diese auf ein weiteres großes Post-it. Dieses kommt auf das pinke Plakat.

### Beispiele:

- Wie verstärken wir den Lärm in unserem Arbeitsbereich?
- Wie zerstören wir die Bereitschaft, Gehörschutz zu tragen?
- Wie vergrößern wir die Gefahr von Gehörschäden?
- Wie erhöhen wir die Lautstärke im Büro?

Achten Sie darauf, die Fragen oder Probleme so drastisch wie möglich zu formulieren. Vermeiden Sie die Worte „nicht“ oder „kein“. Unser Gehirn kann sich einfache Verneinungen nur schwer merken, die genannten Fakten aber schon.

## Schritt 3

Schreiben Sie gemeinsam in 5 - 10 Minuten so viele Verschlimmerungsideen auf, wie Sie finden können, ohne sie zu kommentieren oder zu bewerten. Sammeln Sie die Ideen auf dem pinken Kopfstandplakat mit Hilfe von kleinen Post-its.

## Schritt 4

Stellen Sie Ihre Ideen nun vom Kopf wieder auf die Füße: Nehmen Sie das blaue Moderationsplakat hinzu. Formulieren Sie für jede Verschlimmerungsidee eine Verbesserungsmaßnahme und sammeln Sie diese auf dem Plakat mit Hilfe von kleinen Post-its.

Setzen Sie anschließend zwei bis drei Lösungsideen um. Sie werden erstaunt sein, wie positiv sich eine gelungene Realisierung auswirkt.

