



Wenn uns die Muse küsst

Von der Kunst der Inspiration

Von Anita Maria Stogel

Das wünschen wir uns alle: Geniale Einfälle, die eine Wende bringen; Ideen, die uns das Leben leichter machen; Inspirationen, die unser Leben bereichern. Wenn uns doch nur die Muse küssen würde! Aber die Muse lässt sich nicht befehlen. Sie will hofiert und eingeladen werden. Also gilt es, das Tanzparkett zu eröffnen und Musik zu spielen. So dürfen wir auf die begehrte Schöne hoffen.

Was sind das Tanzparkett und die Musik, um Zugang zu unserer schöpferischen Kraft zu bekommen? Das Umfeld für Kreativität können wir uns täglich schaffen. Gute Ideen benötigen zweierlei: Sinneseindrücke und Entspannung.

Duschen statt Denken

Wenn das Denken in den Hintergrund gerät und die Sinneseindrücke die Oberhand gewinnen, dann ist der Raum für Ideen geschaffen. Deshalb haben Menschen unter der Dusche oft die besten Einfälle. Unter dem fließenden Wasser werden unsere Sinne stark angeregt: Die Wärme, der Geruch des Duschgels, das Geräusch des plätschernden Wassers. Da ist kein Platz mehr für unser Gedankenkarussell. Und genau dann, wenn unsere Gedanken nicht mehr kreisen, kommt sie: Die Muse. Vor 2 000 Jahren soll Archimedes in der Badewanne inspiriert worden sein und „Heureka!“ gerufen haben „Ich hab's!“. Er hatte ein wichtiges physikalisches Prinzip entdeckt.

Urlaub für die Sinne

Der Spaziergang in der Natur, den Boden unter den Füßen spüren, die Pflanzen vorbeiwandern sehen, die Gerüche und das Rascheln der Blätter, jetzt im Herbst: All das regt unsere Sinne an. Im Urlaub erfahren wir oft das Geschenk der Inspiration. Die neuen Sinneseindrücke, Gerüche, Farben und anderes Licht, das lockt die Muse.

Wir benötigen Pausen und Sinnes-Stimulanz, um Einfälle und Ideen zu bekommen. Routine und immer gleiche Umgebung bringen kaum Neues hervor. Abwechslung und Bewegung dagegen schon. 75 Prozent der guten Ideen im beruflichen Umfeld entstehen nicht am Arbeitsplatz.

Kreativität im Alltag: Freies Tanzen

Wir können im beruflichen und im Privaten einen Nährboden für



Kreativität schaffen. Die meisten Menschen sind kreativ, wir sollen unsere Schaffenskraft nur zulassen. Es ist wie mit vielen Fähigkeiten: Sie sind bereits in uns, die Natur hat uns reich beschenkt. Im Alltag heißt das: Gute Laune schaffen, frei von Ängsten und Leistungsdruck. Wenn dann beim Meeting neue Ideen kommen, diese zulassen und nicht gleich beschneiden durch Kommentieren, Ablehnen und Wegwischen. Das gilt für die geschäftliche Besprechung genauso wie für den Essstisch zu Hause. Also das breite, divergente Denken fördern und zu Kreativität ermuntern, zum Beispiel durch Fragen: „Welche Ideen gibt es noch?“ „Was könnte unseren Kunden besonders gut gefallen?“ „Wie können wir unser Wohnzimmer ganz anders gestalten?“ Wichtig bei dem kreativen Prozess ist es, offene Fragen zu stellen, kein Schema vorzugeben, kein Bewertungsraster anzulegen. Das mag die Muse nicht, sie lässt sich ihren Tanzschritt nicht vorschreiben. Entscheidend ist es, neuen Ideen Raum zu geben, diese zu betrachten und sich dadurch zu weiteren Einfällen inspirieren zu lassen. Also Pausen zulassen und die Ideen anderer auf sich wirken lassen, urteilsfrei. So gibt eine gute Idee die nächste und die nächste. Dieser Tanz der Muse dauert 10 bis 15 Minuten an, dann versiegen die Ideen, sie wird den Tanzboden verlassen.

Die besten Ideen herausfiltern

In einer Brainstorming-Sitzung, also einem bewussten Kreativ-Sein, wurden viele Ideen gefunden und davon werden am Ende circa 20 Prozent verwendbar sein. Diese 20 Prozent hätten wir nie gefunden ohne die 80 Prozent, die uns dazu inspiriert haben. Deshalb hat jede Idee ihren Wert. Das Sammeln ging in die Breite. Jetzt wird zusammengeführt, das nennt sich konvergentes Denken: Welche Ideen sind die besten? Wie sind diese umsetzbar? Dann kommt die Planung, die Umsetzung und als Krönung der Erfolg: Die neue technische Entwicklung oder das einladende bunte Wohnzimmer.

Und die Muse freut sich und zwinkert uns vergnügt zu.

Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Wann hatten Sie gute Einfälle? Wie kommt die Muse zu Ihnen? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen und stellen Sie Ihre Fragen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de

Nachwuchs gesucht

Planungen für das Sportjahr 2021/22 beim Schützengau

Dingolfing. (ez) Am Samstag fand ein außerordentlicher Bezirksjugendtag der Schützenjugend vom Bezirk Niederbayern bei den Isartaler Schützen Mammingschwaigen im Gau Dingolfing statt. Eingeladen wurden hierzu von der Ersten Bezirksjugendleiterin Marisa Goossens die Gaujugendleiter aller Gawe.

Zu der Veranstaltung konnte sie auch den ersten Bezirksschützenmeister Hans Hainthaler begrüßen, der auch gleich seine Grußworte an die Anwesenden richtete. Er berichtete von einem Mitgliederschwund im Schülerbereich, weil es in der Pandemiezeit zu weniger Vereins-eintritten kam. Außerdem ging er auf die aktuellen Coronabestimmungen ein und berichtete über Neuerungen vom Bezirk und vom BSSB. Nach dem Genehmigen der Tagesordnung und dem Totengedenken folgte der Bericht der Bezirksjugendleitung.

Der Bezirksjugendtag 2020 mit den Neuwahlen ist ausgefallen, ebenso die Veranstaltungen auf Bezirksebene. Die Jugendsitzungen wurden alle online abgehalten. Eine



Die neu gewählten Vertreter der Bezirksjugend.

Foto: Ebnat

letzte Veranstaltung war im März 2020 der Vergleichskampf mit dem Gau München kurz vor dem ersten Lockdown. Dieser sollte für die Teilnehmer ein letztes Highlight für lange Zeit sein.

Im September 2021 konnte endlich wieder ein Bezirkspokal-Schießen stattfinden, der Bernd Siblinger Pokal, wo man ebenfalls bei den Isartalern zu Gast war und die bes-

ten Nachwuchsschützen des Bezirk Niederbayern teilnahmen.

Bei den anschließenden Neuwahlen sprach sich die Versammlung für folgende Personen aus: Erste Bezirksjugendleiterin Marisa Goossens, Zweiter BJL Patrick Preuß, Dritter BJL Marcel Beck, Vierter BJL Tom Kunert, Erster Bezirksjugendsprecher Thomas Hanuss, Zweiter BJS Lukas Moser – beide sind neue Mitglieder im Jugendleitungs-Team. Die beiden Bezirksjugendsprecherinnen konnten in der Versammlung nicht besetzt werden, ebenso wie der Pressereferent.

Die geplanten Vorhaben für das Sportjahr 21/22 stellte man vor. Es sind unter anderem wieder ein Jugendfernwettkampf für 2022 in Planung, ein Schnuppertraining für LG 3-Stellung, der Nikolaus-Cup für Luftpistole am Samstag, 4. Dezember, in der Olympia Schießanlage sowie eine LP-Offensive vom Landestrainer Pistole.

Außerdem nutzte man den Rahmen der Versammlung, um zwei Mitglieder der Bezirksjugend auszuzeichnen. Geehrt wurde Patrick Preuß für seine Mitarbeit, er erhielt die goldene Ehrennadel vom Deutschen Schützenbund. Anita Nicklas bekam für ihre Tätigkeit die silberne Ehrennadel vom Bezirk Niederbayern.

Positiv durchs Leben gehen

Geführte Rund-Pilgerwanderung ab Reisbach

Dingolfing. Am Samstag, 30. Oktober, wird eine geführte Rund-Pilgerwanderung für eine Gruppe ausgehend von Reisbach angeboten. Treffpunkt mit der ausgebildeten Pilgerbegleiterin Christa Holler ist um 9 Uhr an der dortigen Salvatorkirche am Marktplatz 2.

Die Route von etwa 13 Kilometern führt über Wander- und Feldwege sowie Nebenstraßen. Impulse, Führungen und Anregungen während der Tour haben den eigenen Umgang mit herausfordernden Situationen als roten Faden. Die übliche Einkehr im Gasthaus muss vor dem Hintergrund der Corona-Situation entfallen – bitte selbstständig für ausreichend Getränke und Wegzehrung, dem Wetter angepasste Wanderkleidung und eine wasserfeste Sitzunterlage sorgen. Außerdem ist eine medizinische Mund-Nase-Bedeckung zumindest für die Programmteile verpflichtend, in denen der gebotene Abstand von 1,5 Meter nicht eingehalten wird oder werden kann (zum Beispiel in Gebäuden/Kirchen). Das Angebot steht allen Interessierten offen, die ihre Heimat gerne zu Fuß neu entdecken mögen. Die Kostenbetei-



Christa Holler fungiert als Pilgerbegleiterin.

Foto: KEB

gung für die geführte Tour beläuft sich auf 14 Euro. Eine rechtzeitige Anmeldung zur Planung ist dringend erforderlich über die Veranstaltung auf www.keb-dingolfing-landau.de.

Informationen oder Hilfen zur Anmeldung auch unter Telefon 08731/74620. Die Gruppengröße ist zwischen fünf und zwölf Teilnehmern festgesetzt.



Rehasport begeistert in Präsenz

Dingolfing. Der Vital-Rehasportverein Dingolfing bietet Herzsport, Lungensport, orthopädischen Rehasport und Krebsport an. Das Ziel der Rehasportstunden liegt auf Mobilität, Muskelkraft, Koordination, Ausdauer, der Körperwahrnehmung und des Beckenbodentrainings. Alles jeweils unter Beachtung des jeweiligen Krankheitsbildes. Auch der Spaß an der gemeinsamen Bewegung ist sehr wichtig. Grundlage

zur Teilnahme ist eine Verordnung von Rehabilitationssport durch den Haus- oder Facharzt. Bei Interesse wird um eine telefonische Rücksprache bei den zuständigen Übungsleitern gebeten. Herzsport: Elfriede Mücke, Telefonnummer 0171/7025732; Lungensport: Charlotte Dowrtiel, unter Telefon 08731/6467, Orthopädie/Krebsport: Sabine Pertl, unter der Telefonnummer 08731/312900.

Heribert Prantl referiert

Dingolfing. Heute Freitag um 19.30 Uhr kommt Heribert Prantl als Referent zu den Landshuter Hospizgesprächen des Hospizvereins in den Rathausprunksaal. Prantl ist einer der bekanntesten Publizisten und Kommentatoren in Deutschland. Er wird einen Vortrag zum Thema „Recht zum Leben, Recht zum Sterben“ halten. Der Eintritt ist frei, es wird um Spenden gebeten. Eine Anmeldung unter Telefon 0871/66635 ist erforderlich. Es gilt die 3G-plus-Regel.

Am Schwarzen Brett

Foto-Amateur-Club Dingolfing. Heute Freitag um 19.30 Uhr Clubabend im Kolpinghaus, Obere Stadt 72, mit den Themen: Vortrag Sternenfotografie mit Florian. Der geplante Workshop entfällt. Gäste sind willkommen (3G-Regelung).

Heimat- und Volkstrachtenverein Dingolfing. Die Mitglieder des Vereins werden gebeten, sich morgen Samstag ab 17 Uhr im Vereinslokal des Trachtenverein Moosthenning, „Gasthaus Wasserburger“, zahlreich an deren Weinfest zu beteiligen (Tisch ist reserviert, bitte 3G-Regelung beachten).

Vereinigte Schützengesellschaft Dingolfing. Heute Freitag ab 17 Uhr trainieren die Bogenschützen in der Turnhalle der Herzog-Georg-Schule, die Aufsicht übernimmt Erwin Bittner. Das Pflicht- und Trainings-schießen für Lichtgewehr, LG und LP beginnt um 18 Uhr. Die Aufsicht übernimmt Bernhard Weinmann. Für die Bewertung ist Albert Weber zuständig. Bitte die 3G-Regelung beachten.

Dingolfer Anzeiger

Verlegt in Gemeinschaftsarbeit mit Verlag Cl. Attenkofer'sche Buch- und Kunstdruckerei Straubing KG, Telefon 09421/940-0, Telefax 940-4390 und Wälischmiller Druck und Verlags GmbH, 84130 Dingolfing, Telefon 08731/703-0, Telefax 08731/703-33.

Internet: www.dingolfer-anzeiger.de
E-Mail: redaktion@dingolfer-anzeiger.de
Für den Heilmittel verantwortlich: Max und Maria Wälischmiller, Dingolfing. Gesamtreaktionsleitung: Hannes Lehner. Politik und Wirtschaft: Markus Peherstorfer, Markus Lohmüller (stellv.). Bayern und Regionales: Hannes Lehner, Ralf Lipp (stellv.). Sport: Ottmar Gugges, Simon Stuhlfelner. Straubing, Feuilleton und Unterhaltung: Philipp Seidel, Landshut. Bezugspreis monatlich durch Zusteller € 35,50 (inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und Zustellgebühren), bei Postzustellung € 37,30 (inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer und Postvertriebsgebühren). Abonnements können bis spätestens 1. des Monats zum Monatsende schriftlich beim Verlag gekündigt werden.
Bestellungen bei allen Agenturen/Trägern.
Anzeigenschluss: Mo. – Do. 15.00 Uhr und Fr. 12.00 Uhr tags vorher.
Mediadaten-Preisliste Nr. 68.
Bei Störungen durch höhere Gewalt keine Ersatzansprüche.