

Die Inkubations Methode

Wie Sie Aha-Momente im Alltag fördern – zwischen den Sitzungen, ohne 10 Minuten Ruhe

Bezug: Ergänzung zu Kapitel 14 – Den Sender empfangen

Dauer: 30 Min Vorbereitung + 1–2 Stunden monotone Tätigkeit

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stille. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie nutzen das DMN gezielt im Alltag: Problem laden, loslassen, monoton handeln – und die Einsicht kommt.

WAS INKUBATION IST

Archimedes. Badewanne. Heureka. Das war kein Zufall – das war Inkubation. Ihr DMN arbeitet weiter, während Ihr Bewusstsein mit etwas anderem beschäftigt ist.

Baird et al. (2012): Leichte, monotone Tätigkeit fördert kreative Problemlösung stärker als Ruhe oder anspruchsvolle Aufgaben. Der Grund: Monotone Aktivität versetzt das Gehirn in Mind-Wandering – das DMN kann arbeiten, ohne dass der analytische Verstand dazwischenfunkt.

DIE 3 SCHRITTE

- 1 LADEN (30 Min):** Alles durchdenken. Alle Argumente. Alle Zahlen. Aufschreiben. Dem Gehirn das volle Material geben.
- 2 LOSLASSEN:** Bewusst weglegen. Sagen Sie innerlich: „Ich gebe das jetzt ab.“ Nicht daran denken. Nicht grübeln.
- 3 MONOTON HANDELN (1–2 Std):** Rasen mähen. Spazieren. Duschen. Abwaschen. Autofahren. Schwimmen. Etwas, das keinen Verstand braucht.

Holger, 56, Einkaufsleiter:

3 Wochen Grübeln über 8 Mio. Rahmenvertrag. Samstag: 30 Min alles durchdenken. Dann: Rasen mähen. „Beim dritten Streifen: Die verlieren mehr als wir.“ Montag: Anruf. Lieferant ging 12% runter.

MEIN INKUBATIONS-EXPERIMENT

Mein Problem / meine Entscheidung:

Was ich LADE (alle Fakten, Argumente, Zahlen):

Meine monotone Tätigkeit:

Was kam? (auch wenn es erst Stunden/Tage später kam):

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Baird, B. et al. (2012). Mind-Wandering fördert kreative Inkubation.

Wallas, G. (1926). 4 Phasen: Preparation → Incubation → Illumination → Verification.

Sio, U.N. & Ormerod, T.C. (2009). Meta-Analyse: Inkubation verbessert Problemlösung.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).