

# ABC-METHODE

Die ABC-Methode ist eine Kreativitätstechnik, die das assoziative Denken anregt und mit der du deine Gedanken rund um ein Thema sammeln kannst. Mithilfe der ABC-Liste wird eine Inventur zu einem bestimmten Thema durchgeführt, indem Stichworte, sortiert nach Anfangsbuchstaben, in eine alphabetische Liste eingetragen werden. Es ist ein senkrecht Stadt-Land-Fluss-Spiel mit nur einem Thema, dafür aber allen Buchstaben.



## SO GEHT'S

**1** Schreibe dein zentrales Anliegen/Thema, zu dem du Ideen sammeln möchtest am oberen Rand des Zettels auf.

Beim Sammeln der Stichworte musst du nicht alphabetisch vorgehen. Wandere mit deinen Augen das Alphabet auf und ab. Schreib bei einem beliebigen Buchstaben auf, was dir auf die Schnelle einfällt. Wandere anschließend weiter zum nächsten beliebigen Buchstaben und notiere deine Assoziationen/ Ideen/ Informationen.

**3** Pro Buchstabe darfst du so viele Begriffe notieren, wie dir einfallen. Wenn dir nichts einfällt, dürfen die Buchstaben leer bleiben.

Setz dir ein Zeitlimit von ungefähr 2 bis 3 Minuten.

**4**





Zu welchem Thema möchtest du Ideen sammeln? Schreibe es ganz nach oben. Was fällt dir spontan zu deinem Thema beim Auf- und Abwandern der Liste ein? Notiere deine Punkte zu den jeweiligen Anfangsbuchstaben. Stoppe dafür deine Zeit und setze dir ein Limit von höchstens 3 Minuten.

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	
Y	
Z	