

# Hoe creatief ben jij eigenlijk?

In 10 minuten test, scoor en ontdek je je eigen creatieve profiel — en leer je precies welke knoppen je morgen al kunt omzetten.

10 minuten

Benodigd: pen & papier

5 oefeningen · max 50 punten

## Zo werkt het

Pak een pen, zet steeds bij elke oefening een timer en doorloop de oefeningen **op volgorde**. Bij elke oefening geef je jezelf eerlijk een score in het **groene vakje** rechts. Niet vooruit spieken!

Tel op pagina 2 onderin alle scores op tot je **totaal**, lees je profiel af en ga naar pagina 3 voor tips en oefeningen op maat.

**Er bestaat geen fout antwoord** — alleen meer of minder associaties.

# 10:00

Zet je timer aan en ga er voor. Snelheid dwingt je brein *voorbij* het voor de hand liggende.

## 1 De *woordstorm* -sprint

1 MIN

Schrijf in één minuut **zoveel mogelijk woorden** die je associeert met het woord hieronder. Niet filteren — laten stromen. Dit meet je associatieve denkkraft: de motor onder elk goed idee.

**WATER**

**Tel je woorden.** Hoeveel associaties?

**2**

0–9

**4**

10–19

**6**

20–29

**8**

30–39

**10**

40+

mijn score  
\_\_\_ / 10

## 2 7 *Ways* : de paperclip-test

2 MIN

Bedenk in twee minuten zoveel mogelijk **ongewone, maar concrete toepassingen** voor een paperclip — alles behalve "papier vasthouden". Hoe gekker, hoe beter. Dit meet je flexibiliteit.

**Tel je woorden.** Hoeveel associaties?

**2**

0–4

**4**

5–8

**6**

9–12

**8**

13–16

**10**

17+

mijn score  
\_\_\_ / 10

### 3 Draai de *aanname* om

2 MIN

Hieronder staat een aanname die de meeste mensen simpelweg accepteren. Bedenk en beschrijf in twee minuten tijd zoveel mogelijk **redenen waarom het tegenovergestelde óók waar kan zijn**. Dit traint het loskomen van je eigen denkpatroon.

**Aanname: "Een goede vergadering heeft een strakke agenda."**

|  |          |          |          |          |           |                        |
|--|----------|----------|----------|----------|-----------|------------------------|
| <b>Tel je redenen.</b> 2 punten per tegen-argument | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | mijn score<br>___ / 10 |
|  | 1        | 2        | 3        | 4        | 5+        |                        |

### 4 Crazy 8's mini

STOPWATCH

Acht vakjes: vul elk vakje met een **andere manier om je ochtendroutine leuker te maken**. Tempo boven perfectie. Lees de tijd af wanneer je alle 8 de vakjes hebt ingevuld.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |

|                                 |                      |                       |                       |                       |                     |                        |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|
| <b>Hoelang deed je er over?</b> | <b>2</b>             | <b>4</b>              | <b>6</b>              | <b>8</b>              | <b>10</b>           | mijn score<br>___ / 10 |
|                                 | Langer dan 8 minuten | Tussen 7 en 5 minuten | Tussen 4 en 2 minuten | Tussen 2 en 1 minuten | Korter dan 1 minuut |                        |

### 5 De creativiteits zelfscan

5 MIN

Vijf stellingen, eerlijk invullen. **Groen** = sterk punt, **rood** = blokkade. Tel je cijfers onderaan op.

|              |  |                                |                              |                              |
|--------------|--|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <b>STERK</b> | Ik ben oprecht nieuwsgierig en duik graag in dingen die ik nog niet ken. | <input type="radio"/> 0 oneens | <input type="radio"/> 1 soms | <input type="radio"/> 2 eens |
| <b>STERK</b> | Ik schakel makkelijk tussen ideeën en sta open voor andermans mening.    | <input type="radio"/> 0 oneens | <input type="radio"/> 1 soms | <input type="radio"/> 2 eens |
| <b>REM</b>   | Kritiek haalt me uit mijn flow; ik kan er niet zo goed iets mee.         | <input type="radio"/> 2 oneens | <input type="radio"/> 1 soms | <input type="radio"/> 0 eens |
| <b>REM</b>   | Ik laat me tijdens denkwerk snel afleiden (telefoon, mail, geluid).      | <input type="radio"/> 2 oneens | <input type="radio"/> 1 soms | <input type="radio"/> 0 eens |
| <b>REM</b>   | Angst om te falen houdt me tegen om wilde ideeën hardop te delen.        | <input type="radio"/> 2 oneens | <input type="radio"/> 1 soms | <input type="radio"/> 0 eens |

|                                       |                        |
|---------------------------------------|------------------------|
| <b>Tel je punten per stelling op.</b> | mijn score<br>___ / 10 |
|---------------------------------------|------------------------|

#### Het scorebord

Neem de 5 scores over, tel op, lees je profiel af ↓

|                |               |                |               |              |               |
|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 · Woordstorm | 2 · Paperclip | 3 · Aanname om | 4 · Crazy 8's | 5 · Zelfscan | <b>TOTAAL</b> |
|                |               |                |               |              | /50           |

0-17 De Beginnende Brainstormer

18-29 De Bloeiende Bedenker

30-40 De Vaardige Verbinder

41-50 De Creatieve Kameleon

# Tips & oefeningen op basis van je score

Zoek het blok dat bij **jouw totaalscore** hoort.

Weet dit: creativiteit is geen talent waarmee je geboren wordt, maar een **trainbare vaardigheid**.

## 0-17 De Ontluikende Denker

**De basis ligt er. Nu de creatieve spier structureel trainen.**

- **Train je associaties dagelijks.** Pak elke ochtend één willekeurig voorwerp en schrijf 2 minuten alle woorden op die het oproept.
- **Haal de rem eraf.** Geef jezelf toestemming om "domme" ideeën te noemen. Kwantiteit eerst, oordelen komt later.
- **Bescherm je focus.** Leg je telefoon in een andere kamer tijdens denkwerk. Afleiding is de grootste lekkage.

## 18-29 De Groeiende Creatief

**Je denkt al breder dan gemiddeld. Nu doorpakken.**

- **Forceer kwantiteit met een timer.** Daag jezelf uit tot "8 concrete ideeën in 8 minuten". Tijdsdruk zet je innerlijke criticus op pauze.
- **Jaag op tegenargumenten.** Neem wekelijks één vanzelfsprekendheid en bewijs het tegenovergestelde (zo train je de confirmation bias).
- **Zet kritiek om in brandstof.** Vraag bij feedback altijd één concrete vervolgstap. Zo wordt feedback van anderen groei voor jou.

## 30-40 De Vaardige Verbinder

**Verbanden leggen is je tweede natuur. Stevige competentie om op te bouwen.**

- **Wissel bewust van techniek.** Probeer eens analogisch denken of de 6 Denkhoeden om vastgeroeste routes te doorbreken.
- **Haal inspiratie buiten je vakgebied.** Hoe zou een chef-kok, gamedesigner of, bedenk iets leuks, een cheetah jouw probleem oplossen?!
- **Word de aanjager.** Jouw niveau komt goed tot z'n recht in een groep. Til de creativiteit van anderen mee omhoog.

## 41-50 De Creatieve Kameleon

**Ideeën komen vanzelf. Jouw winst zit nu in anderen aansteken.**

- **Faciliteer in plaats van presteren.** Jouw winst zit niet in méér eigen ideeën, maar in het ontketenen van groepsflow bij anderen.
- **Maak het structureel.** Bouw een vast brainstormritme in je team en/of stel lekker vaak een brainstorm voor. Cultuur verslaat losse sessies.
- **Borg het doorpakken.** Koppel elk goed idee aan een eigenaar, een deadline en een opbrengst — anders verdampt het.

## Vier boosters voor elke score

Korte oefeningen die je deze week zó kunt doen — losse spierballen voor je creatieve brein.

### Willekeurig woord

Sla een boek op een willekeurige pagina open, prik een woord en koppel het aan een vraagstuk waar je nu mee zit.

### Het glimlach-experiment

Brainstorm één minuut met een positieve uitstraling, daarna één minuut chagrijnig. Voel hoe je houding de stroom stuurt.

### Maak het eerst erger

Bedenk hoe je je probleem zo slecht mogelijk zou oplossen. Draai die anti-ideeën om: daar zit vaak de beste oplossing.

### De 2-zinnen check

Vat na elk overleg in twee zinnen samen wát is besproken en wát het oplevert. Scherpte in taal is scherpte in denken.

## Klaar voor het complete proces?

Dit assessment is de opwarmer. Het werkboek **Het Creatieve Proces** neemt je stap voor stap mee door divergeren, convergeren, 25+ technieken, prompts voor AI en groepsfacilitatie.

[www.vaninzichtnaaractie.nl](http://www.vaninzichtnaaractie.nl)