

Die 6-Hüte-Technik von Edward de Bono:

Durchlaufe für jede Option, die zur Entscheidung steht, den folgenden Prozess:



1. Der weiße Hut

Wenn Du den weißen Hut trägst, verschaffst Du Dir zu Beginn Deiner Reise zur klugen Entscheidung einen

- neutralen Überblick über Zahlen, Daten und Fakten,
- besorgst Informationen,
- recherchierst.

Fokussiere Dich auf diese **sachliche Ebene** ohne emotionale Beteiligung.

Sollten sich bei diesem Hut Gefühle einstellen, nimm sie wahr, ohne auf sie einzugehen, und tröste sie damit, dass sie schon beim nächsten Hut an die Reihe kommen.

2. Der rote Hut

Er ist der Gegenpart zum weißen Hut.

Wenn Du diesen Hut aufsetzt, bringst Du

- Deine Emotionen,
- Dein subjektives Empfinden,
- Deine persönliche Meinung ein.

Hier haben auch

- Deine somatischen Marker,
- Deine Körperempfindungen und
- Deine Intuition ihren Platz.

Diese haben sich vermutlich ohnehin beim weißen Hut schon angemeldet.

Im Sinne eines strukturierten Prozesses ist es hilfreich, die beiden zu **trennen**.

So bleibst Du jeweils in einem Funktionsbereich des Gehirns und verlierst keine Energie dabei, immer zwischen „Kopf und Bauch“ hin- und her zu springen.

Spüre in Dich hinein und nimm wahr, was Dein emotionales Erfahrungsgedächtnis Dir übermitteln will.

Versuche, auch kleinste, diffuse Signale aufzunehmen und sie in einem zweiten Schritt zu versprachlichen und aufzuschreiben.



Es empfiehlt sich, **angenehme und unangenehme Empfindungen** getrennt zu notieren.

Bei diesem Hut hat der Verstand Pause.

Bitte versuche, seine eventuellen Zwischenrufe zunächst zu ignorieren und z. B. beim nächsten Hut würdigen.

3. Der schwarze Hut

Sammele beim Tragen dieses Hutes alle

- sachlichen, objektiven, rationalen Argumente, die **GEGEN** die Variante sprechen.

Im Sinne von Feedbackschleifen, die zu klugen Entscheidungen führen, ist nun der Verstand wieder an der Reihe, mit seinen

- Warnungen vor sachlichen Risiken,
- Nachteilen,
- negativen Auswirkungen,
- objektiven Gefahren.

Stelle Dir die Frage: **Was spricht – rein rational – gegen diese Option?**

Falls sich zeitgleich Körperempfindungen einstellen, kannst Du diese beim roten Hut notieren, um sie zu würdigen, und dann wieder zum Ansatz des schwarzen Huts zurückkehren.

Sollten Dir dabei „versehentlich“ positive Aspekte einfallen: Die kannst Du beim nächsten Hut berücksichtigen.

4. Der gelbe Hut

Wenn Du den gelben Hut trägst, sammelst Du alle

- sachlichen, objektiven, rationalen Argumente, die **FÜR** die Variante sprechen.

Der gelbe Hut ist das Pro zum Contra des schwarzen Huts.

Stelle Dir die Frage: **Was spricht – rein rational – für diese Option?**

Finde rein verstandesmäßig

- objektiv positive Aspekte,
- Chancen, die sich erkennen lassen.
- positive Punkte der Variante,
- mögliche, realistische Zukunftsszenarien und Ziele.



Der positive Blick, **das positive Mindset**, das sich einstellt, wenn Du diesen Hut trägst, trägt dazu bei, dass Dein Verstand sich weitet und sich auf machbare Möglichkeiten ausrichtet.

Wenn Dir dabei schon neue Ideen einfallen, kannst du diese beim nächsten Hut ausbauen.

5. Der grüne Hut

Wenn Du diesen Hut trägst, bist Du bereit, über Deine bisher bedachten Optionen hinaus **neue Ideen und Lösungsansätze** zu finden.

Hier darfst Du wieder

- kreativ werden,
- optimistisch gestimmt Alternativen entwickeln,
- über den Tellerrand hinaus schauen,
- Erkenntnisse neu verknüpfen,
- brainstormen.

Alles ist erlaubt, was auf **Wachstum** ausgerichtet ist.

Hier hast Du die Chance, Deine eingefahrenen Denkbahnen zu verlassen und **über das Bekannte und Gewohnte hinauszudenken**.

Bei diesem Brainstorming-Prozess darfst Du beim Generieren der Ideen gerne albern, verrückt, unrealistisch, träumerisch, eigensinnig oder sonstwie sein.

Lasse Kritik beiseite, wenn Du diesen Hut trägst.

Wenn Du an dieser Stelle **neue Wahlmöglichkeiten kreiert** hast, kannst Du für diese den Prozess im Anschluss an den laufenden Prozess wieder mit dem weißen Hut beginnen.

6. Der blaue Hut

Wenn Du den blauen Hut trägst, gehst Du einen neuen Schritt, was das **Weiten Deines Blickwinkels** angeht.

Du begibst Dich auf die Meta-Ebene.

Du betrachtest Deine bisherigen Erkenntnisse aus einer übergeordneten Position.

So kannst Du einen **Überblick über den kompletten Denkprozess** erhalten, ihn überprüfen und optimieren.



Gehe Schritt für Schritt die Notizen aus der Sicht der anderen Hüte durch.

- Streiche, was im Laufe des Prozesses unwichtig geworden ist.
- Ergänze Dinge, die Dir nun einfallen.
- Verlasse die Einteilung der Hüte und
- stelle übergreifende, neue Verknüpfungen über die Kategorien der Hüte hinweg her.
- Fasse Ergebnisse zusammen.

Stelle Dir dabei z. B. Fragen wie:

- Wo wiederholen sich Aspekte, die darauf schließen lassen, dass es hier etwas gibt, das wichtig für mich ist?
- Wo nehme ich positive somatische Marker wahr, die dafür sprechen, dass ich an einem Punkt bin, der mir gut tut?
- Wo reagiere ich noch uneindeutig? Welchen Hut sollte ich nochmals aufsetzen, um Klarheit zu bekommen?
- Woher kommen die Gedanken, die ich hier habe, wirklich? Spule ich alte oder übernommene Denkmuster ab? Ist das eine Gewohnheitsfalle oder setzte ich mich bewusst damit auseinander?

Tipps:

Du kannst auch Zettel beschriften und die „Hüte“ als **Bodenanker** auslegen.

Dann stellst Du Dich, wie bei einer Aufstellung, reihum auf die Zettel und spürst auf diese Weise in die unterschiedlichen Qualitäten der Hüte hinein.

Beim Aufschreiben kann eine **Mindmap** eine gute Alternative sein.

Auch hierbei plädiere ich für das [Schreiben von Hand](#).