

Themenspaziergang am Samstag 14.30 - 16.00 Uhr

Resilient durch die Krise im Coach Walk - Themenspaziergang durch den Staatspark Karlsruhe

Die Idee der Themenspaziergänge hat mich angeregt, hier mit euch ein Format anzubieten, das sich in meiner Arbeit bewährt hat: Der Coach Walk ist eine Reflexion in Form von stiller Selbstbetrachtung gemischt mit reflexivem Austausch sowohl über Themen der eigenen Entwicklung, Zukunft, Ziele, als auch über Krisen, Probleme, Schwierigkeiten.

Normalerweise setze ich das Tool "Spaziergang" entweder im Coaching oder in der Persönlichkeitsentwicklung ein.

Insbesondere in der jetzigen Coronakrise halte ich Frischluft und Abstand für ein wunderbar passendes Format. Deshalb werde ich dort einige ausgewählte Übungen anteasern, die ich hier ausführlicher erkläre. Diese Übungen habe ich gewählt, weil sie die aus meiner Sicht für Krisen oder schwierige Situationen beiden wichtigsten Resilienzfaktoren fokussieren:

- Die Besinnung auf Ressourcen
- Autonomie im Sinne von Selbststeuerung

Ich setze in diesem „Spaziergang-Workshop“ (SW) folgende Schwerpunkte:

1. Kennenlernen in Form eines Appreciative Inquiry
2. Reflexion und Austausch über den eigenen Lebensbogen
3. Blick zurück auf die Lebenslinie
4. Ressourcen schöpfen und Erfolgsmuster identifizieren
5. Ressourcen auf die jetzige Situation anwenden

Dabei werden sich jeweils kurze Selbstreflexionen mit einem Zweierausaustausch abwechseln. Die Übungen finden sich im Anhang zum Ausdrucken. Dabei kann man sie auch hervorragend auf digitales Arbeiten übertragen, indem jeweils zwei Personen getrennt mit dem Handy spazieren gehen und sich austauschen.

1. Kennenlernen in Form eines Appreciative Inquiry

Das AI wurden in den 80ern durch David Cooperrider entwickelt und kann gut zu Beginn von Trainings oder Workshops sowohl zur Persönlichkeitsentwicklung, als auch für Cultural / Strategic Change eingesetzt werden (s. auch BONSEN & MALEH 2001). Es richtet die Aufmerksamkeit auf Ressourcen, indem drei Prinzipien im Mittelpunkt stehen:

- ❶ Achtsamkeit: Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wird Realität
- ❷ Wertschätzung: Insbesondere bei Transformationsprozessen geht es um die Würdigung des Alten
- ❸ Story Telling: AI ist eine Form des wirksamen Story Tellings

Dabei hat AI vier Phasen:

1. Discovery (Entdeckung)
2. Destiny (Schicksal)
3. Dream (Traum)
4. Design (Gestaltung)

Dieser SW hat den Schwerpunkt der Resilienz und Selbstreflexion, darauf sind die folgenden Fragen für den Interviewer abgestimmt (Abb1):

Abb. 1: AI zum Kennenlernen

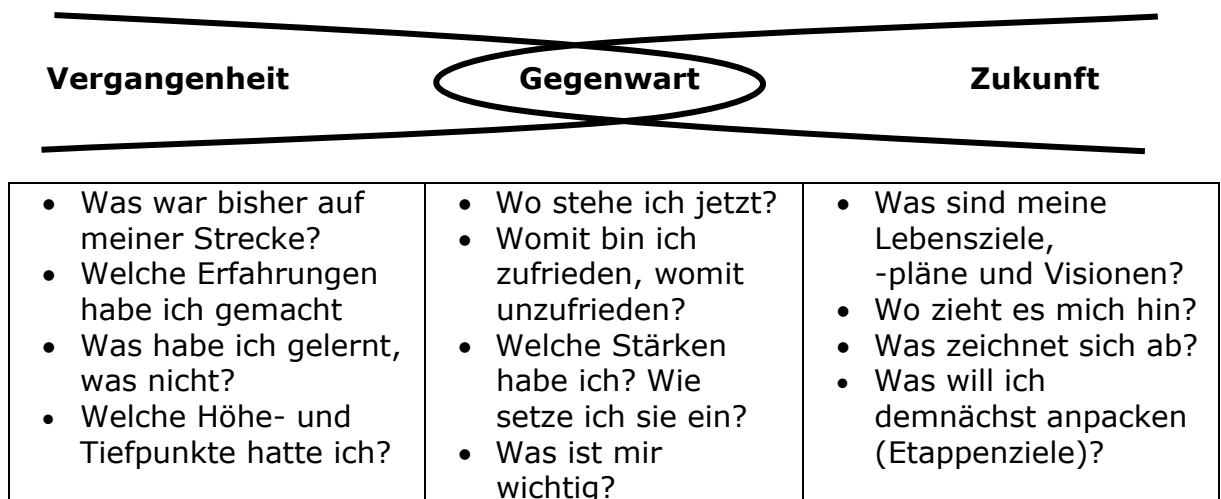


Punkt **1** erfolgt zunächst in Eigenreflexion, die Punkte **2** - **4** im Zweieraustausch.

2. Reflexion und Austausch über den eigenen Lebensbogen

Hier geht darum, sein Leben selbst zu gestalten und sich weniger von äußeren Faktoren abhängig zu machen. Eine Reflexion sowohl schon bewältigter Krisen als auch die Konzentration auf die persönlichen (Lebens-) Ziele hilft, jetzige Probleme zu relativieren und zu überwinden (Abb.2). Wie RÜSEN (2006) erläutert ist „Sinn die viere Dimension der Zeit, ohne den die drei andren menschlich nicht gelebt werden können.... (Sinn) stellt eine geistige Leistung dar, durch die und mit der der Lebensbogen des Menschen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft... die Form realen Lebens gewinnt“ (S. 195)

Abb. 2: Lebensbogen



Diese Übung kann weitergeführt werden durch die folgende Übung „Lebenszielplanung“, worauf wir aber im Workshop nicht eingehen werden. Sie mag dem Interessierten jedoch als Vertiefung dienen. Ich habe sie zusammengestellt aus Workshops mit ULRICH DEHNER und GEORGE KOHLRIESER.

Exkurs: Übung "Lebenszielplanung"

Wer nicht weiß, wo er hin will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er irgendwo anders rauskommt

Schritt 1: Ziele entdecken

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich gut entspannen und vor sich hin träumen kannst. Setze dich bequem hin, oft hilft auch eine Entspannungs-CD oder leise Musik...

Stelle dir dann in deinem geistigen Auge einen Platz vor, an dem du dich wohl fühlst, eine Wiese, ein Bach, ein Wald, ein Raum...

Wenn du ganz dort angekommen bist, möchtest du vielleicht eine kleine Reise in die Zukunft machen, heute in fünf, zehn, zwanzig, dreißig Jahren... bis du ein alter Mann oder eine alte Frau bist. Und wenn du möchtest kannst du dir ein paar Fragen beantworten:

- Wie ist es, wenn du alt bist?
- Wie sieht deine Umgebung aus? Wo wohnst du? Wer ist dabei?
- Wie sieht der Alltag aus? Was hast du erreicht?
- Welche „Geschichten“ erzählst du von früher? Was hast du gearbeitet, gelebt, erlebt?

Nimm dir Zeit und entspanne dich, bevor du die auftauchenden Bilder mit nimmst und wieder die Augen öffnest.

Bei dieser Übung ist es wichtig, die auftauchenden Bilder einfach auf- und ernst zu nehmen und sie nicht während der Übung zu bewerten.

Oft ist es sinnvoll, solche kleinen Entspannungs- und Besinnungspausen öfter einzulegen und die Bilder sich entwickeln zu lassen, bis sie wirklich klar und konkret sind.

Wer seine Wünsche nicht ernst nimmt, ist es nicht wert, dass sie verwirklicht werden.

Schritt 2: Lebensziele entwerfen

Jetzt kannst du die Zukunft deiner persönlichen Lebenslinie ganz frei mit eigenen Wünschen und Vorstellungen ausfüllen. Lasse die Bilder auf dich wirken und zunächst deiner Phantasie völlig freien Lauf. Schränke dich nicht ein durch das, was du solltest, darfst etc.

Nun schreibe in die Liste auf der nächsten Seite 2, 10 Ziele, die du in deinem Leben verwirklichen willst.

Es spielt zunächst keine Rolle, inwiefern die einzelnen Ziele zu verwirklichen sind oder ob sie realistisch sind. Spüre möglichst umfassend deinen Wünschen nach und formuliere sie ganz konkret, kreativ und unbescheiden (also statt "Ich möchte erfolgreich in der Firma sein" eher "Ich möchte Abteilungsleiter werden").

Als Hilfe kannst du etwa folgende Bereiche deines Lebens durchdenken:

- ☺ berufliche Zufriedenheit
- ☺ Status, finanzielle Situation, Karriere
- ☺ persönliche Beziehungen (Familie, Freunde, Kollegen) . Befriedigung in der Freizeit
- ☺ Weiterbildung
- ☺ Politik und geistige Entwicklung.

Schritt 3: Zielhierarchie konkretisieren

Überlege dir für jedes Ziel, wie bedeutsam es für dich persönlich im Moment ist. Ordne deiner Liste Zahlen von 1 bis 10 zu.

Dabei stellt sich weniger die Frage, wie leicht ein Ziel zu realisieren ist, sondern vielmehr, wie sehr du dir wünschst, einem bestimmten Ziel näher zukommen. Denn damit ist auch verbunden, wie viel Energie du bereit bist, in das Verfolgen einer bestimmten Idee zu investieren.

Beschreibe und konkretisiere dann jedes Ziel mit 10 Sätzen.

Schritt 4: Zielkonflikte feststellen

Nimm nun einen farbigen Stift und verbinde die Ziele, die miteinander in Konflikt stehen könnten (etwa: Tennisspielen lernen und Abitur nachmachen).

Dies ist deshalb notwendig, damit du dir bewusst wirst, in welchen Bereichen sich zwei Ziele nicht gleichzeitig realisieren lassen. Vielleicht musst du dich bei vergleichbar wichtigen Zielen vorab entscheiden.

Schritt 5: Ziele verankern

Nimm dir diejenigen Ziele heraus, die dir jetzt wichtig sind. Welche deiner Ressourcen brauchst du und welche nützen dir, um diese Ziele zu erreichen? Suche dir dann noch Anker, die dich an die Erreichung deines Zieles erinnern (Symbole, Bilder, Töne, ...) (Abb.3).

Abb. 3	Ziel	Ressource	Anker
1.			
2.			
3.			

Schritt 6: Planungsphase

Wie willst du dich nun deinem Ziel annähern? In welchen Schritten?

Entwerfe einen detaillierten Plan, was du zu dessen Verwirklichung in den nächsten 6 Monaten tun kannst. Versuche, die Annäherung an dein Ziel in möglichst konkrete Schritte zu unterteilen, die du jeweils mit zeitlichen Grenzen versiehst (bis wann möchte ich das erreichen?).

Schritt 7: Vertrag und Umsetzung

Jetzt kannst du für dein wichtigstes Ziel einen möglichst präzisen Vertrag entwerfen, in dem du schriftlich formulierst, wie du genau vorgehen willst (Abb. 4). Lese den Vertrag deiner Gruppe oder deinem Gesprächspartner vor; er dient dir somit als eine schriftliche Verabredung, die dir hilft, sich an die vereinbarten Schritte zu halten.

Abb. 4: Priorisierter Vertrag

Hierarchie	Ziel und Beschreibung
1	
2	
3	
4	
5	

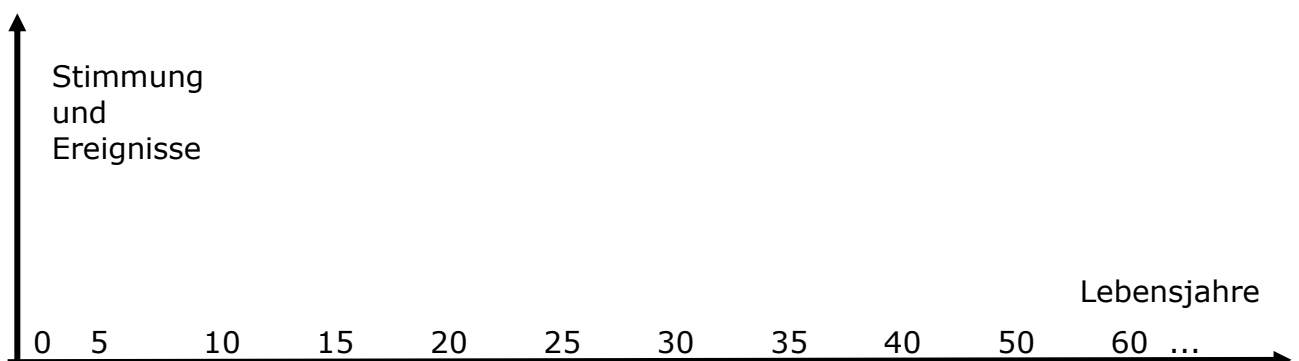
Lese diese Sätze in den nächsten zwei Wochen immer wieder durch, ob sie die einzelnen Ziele noch hinreichend beschreiben, und formuliere sie gegebenenfalls um.

Jeder erfindet irgendwann eine Geschichte, die er für seine Vergangenheit hält.

3. Blick zurück auf die Lebenslinie

In dieser Übung geht es darum, einen Lebenszusammenhang und damit Sinn zu erzeugen. Inzwischen ist es neurologisch bewiesen, dass gesunde Menschen keine feststehende Vergangenheit haben, sondern diese fortlaufend korrigieren und anpassen. - je nachdem, wie wir darauf schauen und Erlebnisse integrieren (Abb. 5). Für die Übung nimm dir ein Blatt Papier und trage mit Ruhe deine Linie ein.

Abb. 5: Lebenslinie



Wenn du deine Lebenslaufkurve und wichtige Ereignisse eingetragen hast, kannst du über folgende Fragen nachdenken und dir Notizen machen:

- Was sind Höhepunkte? Wodurch kamen diese zustande? Was war der Anlass?
Insbesondere diese Frage ist wichtig, denn wenn du die Anlässe für Höhepunkte kennst, kannst du den künftigen Lauf besser beeinflussen.
- Was sind Tiefpunkte? Was war der Anlass?
Diese sind oft erlebnismäßig unangenehm, aber Krisenpunkte sind oft die Punkte mit dem meisten Entwicklungspotenzial.
- Welche Themen ziehen sich durch? Welche Muster sind erkennbar?
Themen, die sich durchziehen sind diejenigen, die immer wieder eine Krise verursachen, wenn du nicht daraus lernst.
- Welche Krisensituationen hast du bewältigt? Was hast du dabei gelernt?
- Welche Stärken hast du in diesen Krisen entdeckt oder entwickelt?

Auch hier kann ein Austausch hilfreich sein. Die nächste Übung setzt direkt daran an, indem sie auf die Ressourcen aus vorherigen Erfahrungen fokussiert.

4. Ressourcen schöpfen und Erfolgsmuster identifizieren

Hier finden die Teilnehmenden sich in Diaden. Sie erhalten die Anleitung, sich über Situationen auszutauschen, auf die sie stolz sind. Dabei können folgende Leitfragen hilfreich sein:

- Wie sind sie zustande gekommen? Was hast du getan, was nicht?
- Welche Hürden gab es? Wie hast du sie überwunden?
- Wer war noch dabei? Was haben andere getan? Welche Anerkennung hast du bekommen?
- Wie hat das alles angefangen? Wie geendet? Wie war der Prozess?
- Welche Erfolgsmuster kannst du erkennen?

5. Ressourcen auf die jetzige Situation anwenden

Hier geht es die Fortsetzung der vorherigen Übung. Suche dir ein Projekt (eine Idee, einen Gedanken, ein Zustand, ein Thema, ein Problem, eine Schwierigkeit, eine Krise) aus, in dem du erfolgreich sein willst. Leitfragen sind hier:

- Welche Erfolgsmuster habe ich identifiziert?
- Wie machen diese mich resilient für mein derzeitiges/künftiges Projekt?
- Welche Rituale können mir dabei helfen?

Für die Verankerung sucht sich dann jeder Teilnehmende einen Erinnerungsgegenstand aus der Umwelt aus, ein Blatt, ein Stein, ein Zweig...

Literatur:

BONSEN, MATTHIAS, ZUR & MALEH, CAROLE (2001), Appreciative Inquiry (AI): Der Weg zu Spitzenleistungen, Weinheim und Basel, Beltz Verlag

RÜSEN, JÖRN, 2006, Kultur mach Sinn, Böhlau Verlag Köln