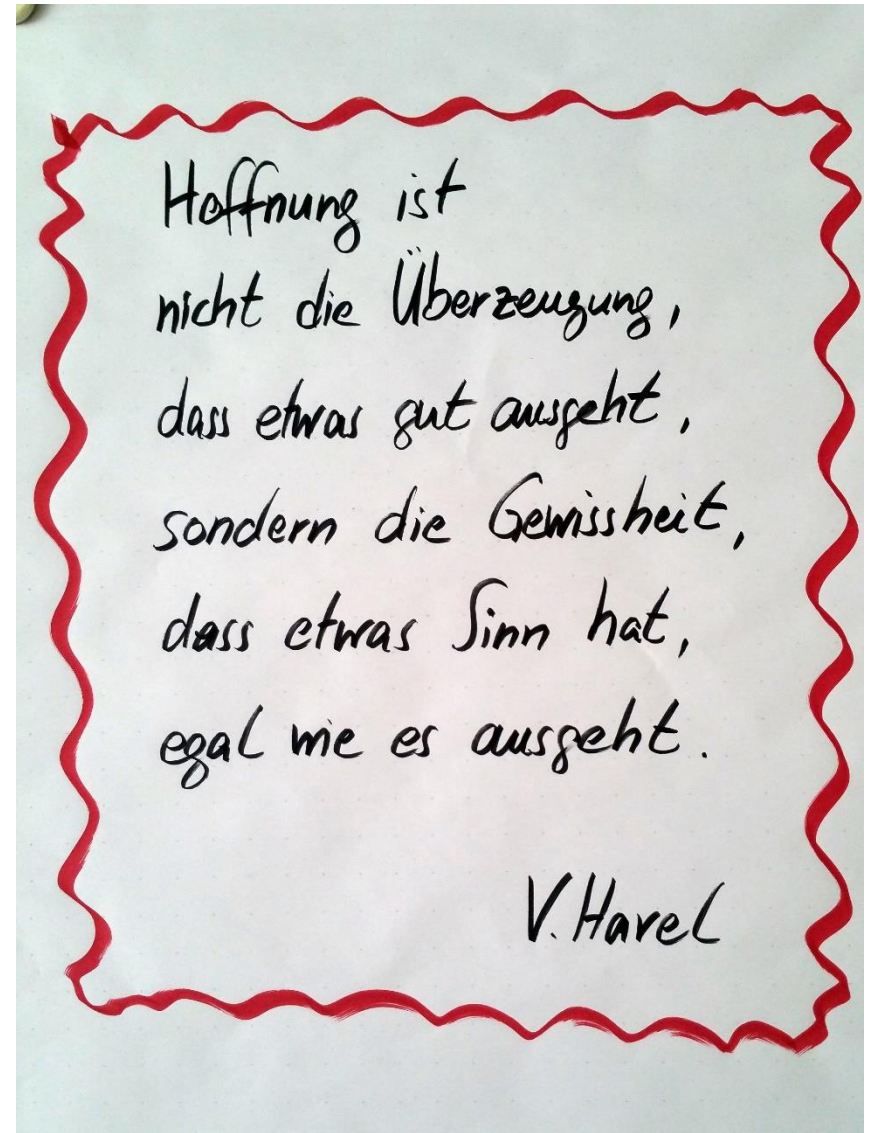
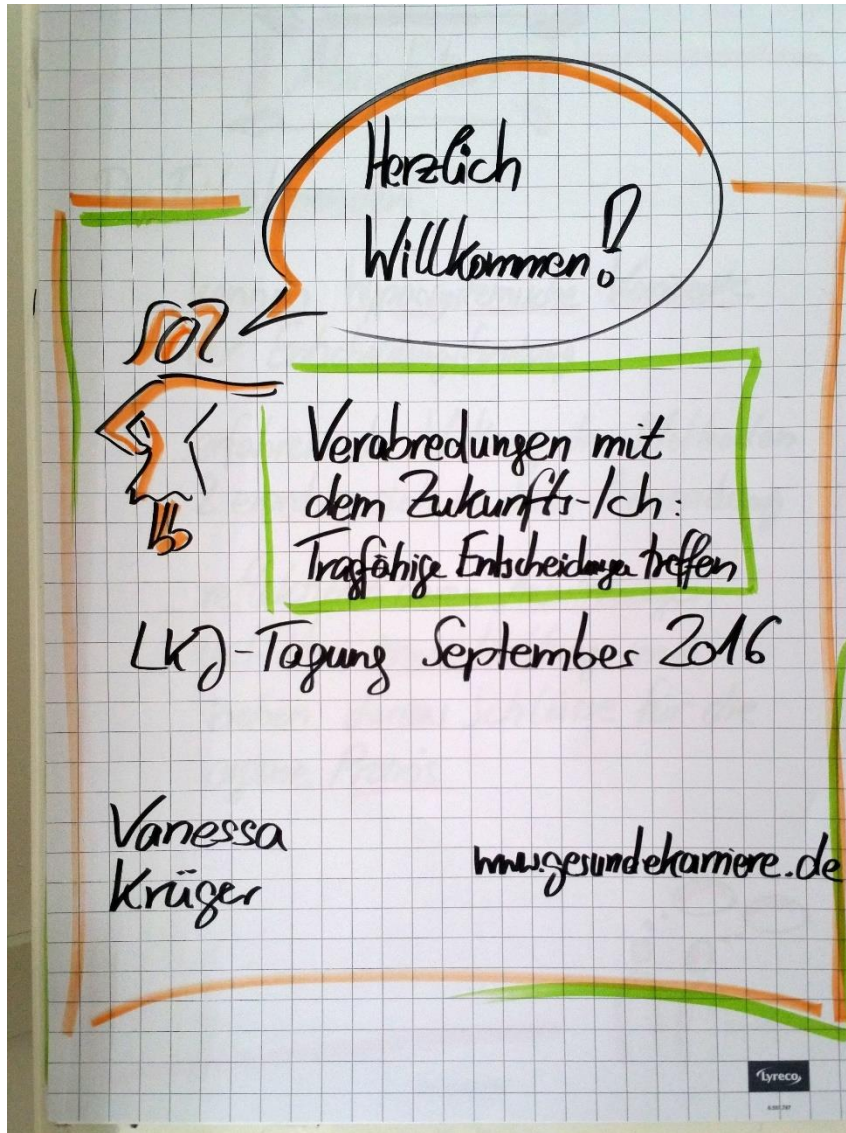


Verabredungen mit dem Zukunfts-Ich: Tragfähige Entscheidungen treffen

Hannover, September 2016
Workshop im Rahmen der Tagung „Von Mut und Möglichkeiten“
der LKJ Niedersachsen

Prozessbegleitung: Vanessa Krüger



Absichten

Die Teilnehmenden...

- ... kennen hypersystemische Konzepte der Entscheidungsfindung
- ... erfahren die Wirkung der Methoden & erproben sich in deren Anwendung
- ... reflektieren deren Auswirkungen auf ihre innere Haltung und ziehen daraus Schlüsse für die eigene Praxis



Entscheidungen

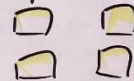
Zukunfts-Ich

Sinnbezug

noch keine Optionen



zwei Optionen



mehr als zwei Optionen



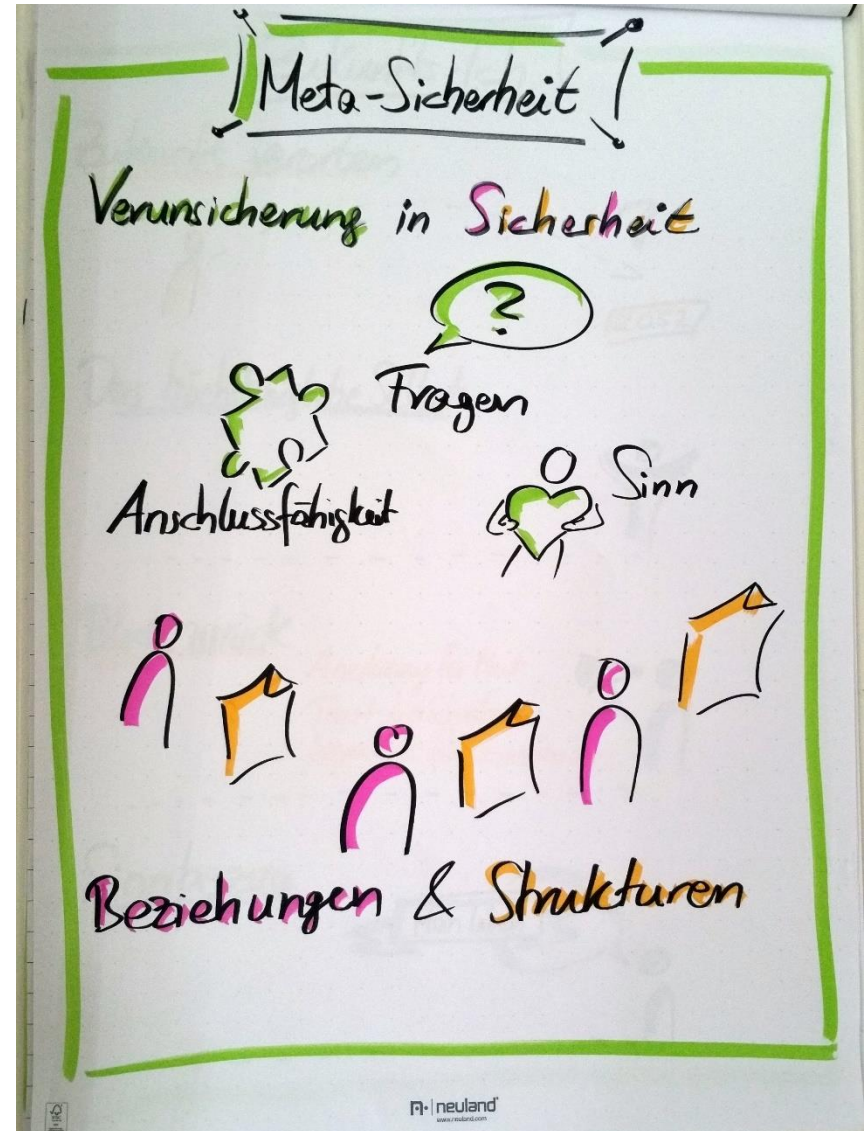
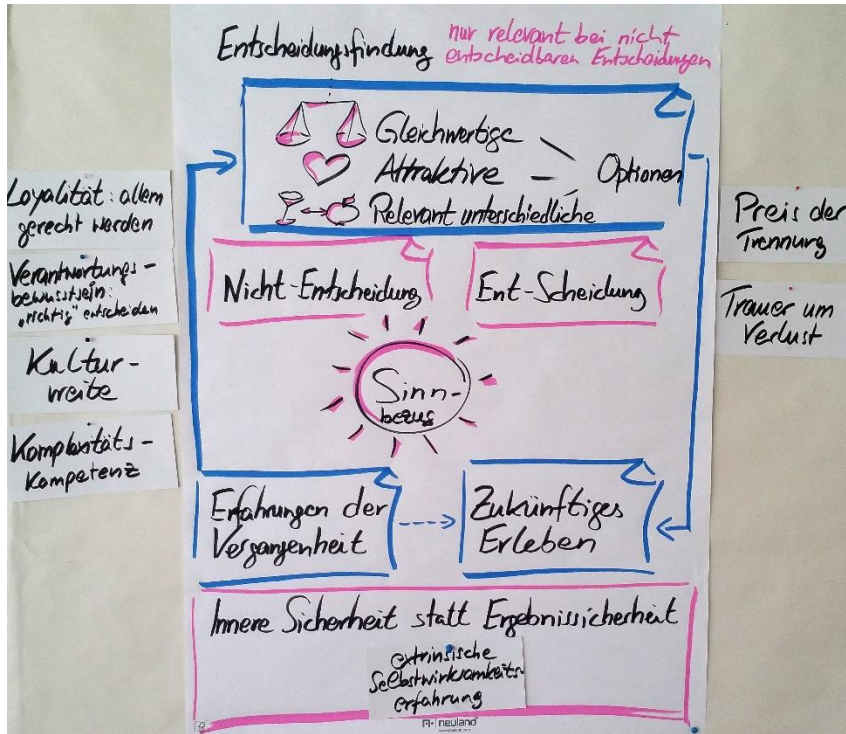
Preis?

Würdigung der (Nicht-)Entscheidung



Prozess-Reflexion





Zukunfts-Ich

Zukunft verorten

Das höchstmögliche Selbst

Blicke zurück
Anerkennung für Mut
Tröst bei Scheitern
Loyalität für Lernchance

Sinnbezug



Entscheidungen

Optionen

Erkundungen

Fragen an das Zukunfts-Ich

Mögliche Auswirkungen

Abschluss

Nicht entschieden

Inneres Parlament

Trauerarbeit

Würdigen des Nichtgewählten

Versicherung vom Zukunfts-Ich

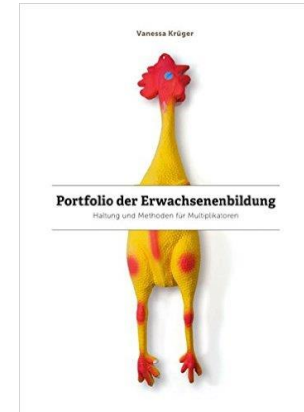
Zukunft verorten	<p>Wo ist für dich Zukunft? <i>(Nebeneinanderstehen, Blick dahin wo Zukunft liegt.)</i></p> <p>Du in weise – angenommen, Dein Leben verläuft ab jetzt ziemlich gut weiter und du erreichst einmal ein hohes Alter. Wir nehmen mal an, Du wirst ein/e zufriedene/r alte/r Frau/Mann sein.</p> <p>Wann ist das ungefähr? 20XX? <i>(Moderationskarte mit Jahreszahl in den Raum der Zukunft legen)</i></p> <p>Lass uns mal langsam durch Dein Leben dahin schlendern und Du kannst schon beginnen dich hinein zu spüren, wie es wohl sein wird, auf gute Art älter und weiser zu werden. <i>(auf die Karte zugehen und draufstellen, Blick weiterhin Richtung Zukunft).</i></p>	Blick zurück	<p>Dann dreh dich doch mal bitte um und blicke auf dein erfülltes Leben zurück. ...</p> <p>Es war ein gutes Leben, das heißt vielleicht nicht, dass es immer leicht war. Bestimmt ging es auch rauf und runter. Begegnungen, Karrieren, Glück, Freude, Trauer, Wut, Enttäuschungen und Erfolge ... alles gehörte dazu.</p> <p>Wahrscheinlich hast du manche Entscheidungen getroffen, die Du vielleicht heute bereust und manche Entscheidungen, die du genauso wieder treffen würdest.</p> <p>Würdest Du mir zustimmen, wenn ich sage, aus all diesen Entscheidungen hast du gelernt? Dank genau diesem Leben, bist du geworden, wer du heute bist. Du hast es gemeistert. Es kam selten genau wie geplant, fügte sich dann aber doch zu was zusammen, was im Nachhinein Deine Geschichte ist. ...</p>
Das höchst- mögliche Selbst	<p>Wenn du also ein gutes Leben hattest, was zeichnet dich als Greis dann aus?</p> <p>Klar, wir können das jetzt nicht wissen, das ist ja das Gute daran, wir können einfach was ganz Verrücktes tun und so tun als ob. Keiner kann uns das Gegenteil beweisen ;-) und ich weiß, es tut vielen Menschen gut, sich das mal auszumalen... Also: wenn es so wäre: <i>(Wechsel Konjunktiv, Indikativ zur Faktifizierung des Fiktiven)</i></p> <p>Wie bist du dann? Wo bist du dann? Was ist da um dich rum? Wie siehst du aus? Was hast du an? Wie klingt deine Stimme? <i>(VAKOG abfragen, Worte wiederholen, um die Trance zu intensivieren)</i></p> <p>Was für ein netter, interessanter, beeindruckender Mensch! Wow. Ich habe das Gefühl, Dich jetzt kennengelernt zu haben und kann mir vorstellen, dass Du ein großartiger Gesprächspartner bist. Darf ich dir hier in deinem hohen Alter ein paar Fragen stellen? <i>(Bereitschaft abwarten)</i></p>	Anerkennung für Mut	<p>Jetzt ist es ja so. Heute weißt du das. Aber Menschen sind seltsam. Sie wissen das immer für die Vergangenheit, glauben aber gleichzeitig, dass sie heute schon genau wissen müssten, was morgen gut für sie wäre. Als würde sich die Welt bis heute verändert haben, aber ab heute bleibt sie gleich. Und wir beide wissen: so ist es nicht. Es gibt wunderbare Forschungsergebnisse darüber, die belegen, dass Menschen sich unglaublich oft irren, wenn sie vermuten sollen, wie sie sich in der Zukunft fühlen werden.</p> <p>Wenn ich jetzt Du als junger Mensch wäre, dann könnte ich mir vorstellen, dass es mir guttäte, wenn Du mir so von der Zukunft aus versicherst, dass du mich nicht fertig machen wirst für das, was ich entscheide. Einfach, weil du weißt, in Anbetracht dessen, was ich wusste und konnte, war es o.k. so zu entscheiden Also, keine Ahnung, vielleicht so ein Versprechen, dass du anerkannt, dass ich immerhin so mutig war, mich der Entscheidung zu stellen. Mich auseinander zu setzen. Und sollte ich mich entscheiden, zu entscheiden, dann auch dafür: Hei. Du hast es gewagt. Hut ab. Wenn du das so der so ähnlich sagen würdest, was wären deine Worte?</p>

Trost bei Scheitern	<p>Und wenn es mal schiefgeht? Könntest du mir/dir zusichern, dass Du mich trösten wirst?</p>	Optionen	<p>Welche Optionen gibt es momentan? <i>(Moderationskarten beschriften mit Schlagwort, es darf auch verdeckt gearbeitet werden, Option A- B- C, Otto-Karl-Hugo, ...)</i></p>
	<p>Scheitern als Kompetenz anerkennt? Was würdest du mir sagen? Wie tröstest du mich dann?</p>		<p>Bitte Bodenanker positionieren zwischen Heute und Zukunft, somatisch gute Orte finden</p>
Loyalität gegenüber Lernchance	<p>Und ich könnte mir vorstellen, dass ich noch was Drittes von Dir bräuchte. Die Versicherung, dass Du loyal bleibst. Ich habe was versucht, also gab es was zu lernen. Ich bin daran gewachsen, was auch immer geschieht, es bildet meine Persönlichkeit. Bleibst du loyal?</p>	Jede Option eruieren	<p><i>(Nacheinander die Bodenanker bearbeiten, jeweils 1) bis 3))</i></p>
	<p>Woran merke ich das? Was tust du, sagst du zu mir? Wie begleitest du mich? <i>(Worte (Eigensprache!) des Klienten merken)</i></p>	1) Wie wäre das?	<p>Auf den ersten Bodenanker drauf zu gehen, innerlich älter werden <i>(Event. Jahreszahlen sagen)</i>, was geschieht wohl bis das wahr ist... Gedanken, Bilder vorbeiziehen lassen... aktiv denken nicht nötig, einfach kommen lassen ... <i>(Auf Bodenanker draufsteigen, Blick Richtung Zukunft)</i></p>
Eventuell	<p><i>(Klient: Auf Heute stellen. Prozessbegleiter: kataleptische Hand auf Zukunfts-Ich, Worte des Zukunfts-Ich wiederholen.)</i> Wie fühlt sich das an? Was verändert sich dadurch für dich?</p>		<p>Wer bist du? Was tust du? Wie siehst du aus? Wer ist da noch? Was gibt es zu hören? Was ist hier wichtig? <i>(VAKOG)</i></p>
	<p><i>(Positionswechsel: zurück auf Zukunfts-Ich, VAKOG, wieder einfühlen in Zukunfts-Ich. Prozessbegleiter: Kataleptische Hand Heute-Ich: wiederholen, was Heute-Ich gesagt hat.)</i> Wie klingt das für Dich? <i>(Falls Heute-Ich noch was braucht, weiterarbeiten, mehrmals wechseln bis Heute-Ich Loyalität und Trost und Anerkennung spüren kann, Zukunfts-Ich es gewähren kann)</i></p>		<p>Was von alledem hat was mit dem Sinnbezug zu tun? Was genau? Gibt es von hier aus eine Frage an das Zukunfts-Ich? Welche? <i>(wenn ja: Positionswechsel: Klient auf Zukunfts-Ich, VAKOG)</i> „Du bist XX Jahre alt, hast XX an, fühlst dich XX, findest XX wichtig und versprichst deinen jüngeren Ichs Loyalität, Trost und Anerkennung für den Mut sich zu entscheiden“), <i>(Prozessbegleiter Kataleptische Hand über Bodenanker Option, Frage stellen, Klient im Zukunfts-Ich antworten lassen, erneuter Positionswechsel, Prozessbegleiter Kataleptische Hand Zukunfts-Ich, Antwort wiederholen, Frage an Klienten auf Optionsbodenanker)</i></p>
Sinnbezug	<p>Wenn Du Dein Leben so in der Gesamtheit vor Dir siehst, was würdest Du sagen, war/ist Dir vielleicht bis heute besonders wichtig? Vielleicht, als würdest du deinem Leben eine Art Überschrift geben... Oder vielleicht passt auch besser die Frage: In der Rückschau, was meinst du, wofür hat es sich damals besonders gelohnt, sich zu entscheiden? Wofür war es nützlich? Hilfreich? Sinnvoll? Beglückend? <i>(Schrotflintentechnik: Werte, Sinn, Ziele anbieten, konkret und vielfältig)</i></p>	1) Preis	<p>Welche Auswirkungen hat das, was du da hörst jetzt für dich?</p> <p>Was kostet es, sich hierfür zu entscheiden? Wovon müsstest du dich verabschieden? Was wäre wirklich traurig? Mühsam? Ärgerlich? ... Welche Auswirkungen hätte es auf deine Beziehungen sich hierfür zu entscheiden?</p>
	<p>Karriere, Geld, Ruhm, Freunde, Freizeit, Familie, Eigenständigkeit, Kreativität, Verlässlichkeit, Bewegung, Entspannung, Bedeutendes Tun, Berühmt werden, Helfen, Spaß haben, ...??? Was davon? Was ganz Anderes? <i>(auf Moderationskarten schreiben und um die Jahreszahl herum legen, so dass es aus der Vergangenheit lesbar ist)</i></p>	1) Nicht ent-scheiden	<p>Welche Auswirkungen hätte es auf deine Beziehungen sich nicht hierfür zu entscheiden? Welche Gewohnheiten könnten dich daran hindern, dich hierfür zu entscheiden?</p>

Grundsätzl. Nicht entscheiden	<p><i>(Zurück auf Heute)</i></p> <p>Sich nicht entscheiden wäre ja eigentlich auch super! Alles wäre weiterhin denkbar. Für alles offen, flexibel. Es ist eben komplex. Es gäbe noch soooo viel zu bedenken. Komplexitätskompetenz & Kulturweite (jemand, der sagt „das war schon immer so, deswegen mache ich es auch so, der kriegt solche Probleme nicht)</p> <p>Welche Auswirkungen hätte es, wenn Du dich jetzt entscheidest, dich nicht zu entscheiden? Welche Auswirkungen hätte es auf deine Beziehungen, wenn Du dich jetzt entscheidest, dich nicht zu entscheiden?</p> <p>Welche Gewohnheiten könnten dich daran hindern, dich zu entscheiden? <i>(Falls „nicht entscheiden“ als eine gute Alternative erscheint, weiteren Bodenanker „Nicht entscheiden“ auf Moderationskarte schreiben und positionieren lassen, event. 1) bis 3) machen)</i></p>
Inneres Parlament	<p><i>(Blick auf alles)</i></p> <p>Gibt es eine Tendenz? Wo guckst du häufiger hin? Wovon fühlst du dich angezogen? Angenommen, du würdest es in Prozenten sagen, welche Option bekäme wieviel Prozent Zustimmung.</p> <p>Alles was sich meldet entspricht 100% Wie viel % sprechen für die Entscheidung? NUR 70%? Für welches gesellschaftliche System bist Du? China? Parlamentarische Demokratie? Königreich? Aber in Deinem inneren bist Du für Honecker´sche Verhältnisse? Da sollen alle der gleichen Meinung sein? Die „ja, aber“- Stimmen sind die Opposition. Nach der Wahl beginnt die eigentliche Arbeit. Die Opposition erhält die Funktionsfähigkeit des Parlaments.</p>
Trauerarbeit	<p><i>(Würdigung des Zurückbleibenden)</i></p> <p>Wie gehst du nun mit dir um, wenn du doch weißt, dass das da <i>(auf das nicht Gewählte zeigen)</i> auch nett hätte werden können? Wie Erinnerst du dich daran? Was brauchst du von deinem Zukunfts-Ich dafür? Habt ihr ein Date? ...</p> <p><i>(Flexibilitätserhaltung des Kontextes)</i></p> <p>Darfst Du Dich umentscheiden? Was brauchst Du von wem von Dir um es Dir zu erlauben? Gegebenfalls die Vorteile der Nicht- bzw. Umentscheidung würdigen.</p>
Prozess-reflexion	<p>Magst Du Dich bei deinem Zukunfts-Ich bedanken? Wie war´s? Was war hilfreich? Was nimmst Du mit?</p>



Literatur
 Vanessa Krüger:
 Portfolio der
 Erwachsenenbildung,
 epubli 2014



Weiterbildung **Generative Prozessbegleitung**

Modul 1	Anfänge gestalten Common ground - Ziele - Basismodelle	17.-19.08.2017
Modul 2	Durch Haltung wirken Kognition & Intuition - Selbst-Bewusstsein - Rolle	26.-28.10.2017
Modul 3	Mit Coaching begleiten Formate - Interaktionen - Möglichkeitsräume	18.-20.01.2018
Modul 4	Organisationen erkennen System - Veränderungsdynamiken - Ressourcen	26.-28.04.2018
Modul 5	Neugier wecken Sprache - Raum - Emotionen	14.-16.06.2018
Modul 6	Prozesse gestalten Teams & Gruppen - Partizipation - Prozessdesign	02.-04.08.2018
Modul 7	Entschiedenheit bieten Kriseninterventionen - Strukturen - Notfallkoffer	25.-27.10.2018
Modul 8	Abschied inszenieren Übergänge - Transformation - Abschließen	06.-08.12.2018



Kontakt und Info:
[www.gesundekarriere.de/
 weiterbildung](http://www.gesundekarriere.de/weiterbildung)

Gesunde Karriere

Kontakt

Netzwerk Gesunde Karriere
 Vanessa Krüger
 Georgstr. 50 b
 30159 Hannover
 0174/3369891
vanessa.krueger@gesundekarriere.de
www.gesundekarriere.de