

les enfants terribles **gutes neues arbeiten**

Hallo und willkommen zum Theory U Journaling!

Das angeleitete Journaling ist eine Übung, die Otto Scharmer in Zusammenhang mit Theory U benutzt. Es führt dich durch einen Selbstreflexionsprozess, der den verschiedenen Phasen des U folgt. Wie eine Schreibmeditation ermöglicht dir die Praxis, auf tiefere Ebenen der Selbsterkenntnis zuzugreifen und dieses Wissen mit konkreten Aktionen zu verknüpfen.

Ich empfehle dir, mit der Hand zu schreiben. Handschrift verlangsamt uns und hilft uns, eine meditative Geisteshaltung aufrechtzuerhalten. Sie hält den intuitiven, unbewussten Teil unseres Gehirns in Bewegung. Die Tastatur hingegen eignet sich eher für lineares Denken.

Um in einen Flow zu kommen, ist es wichtig, dass du nicht aufhörst zu schreiben, auch wenn dir gerade nichts zur Frage einfallen will. Erlaube deinen Gedanken zu gehen, wohin sie wollen, und schreibe dann einfach die Gedanken und Bilder auf, die dir gerade durch den Kopf gehen. z.B. „Dazu fällt mir nichts ein“ oder „Wie soll das denn gehen?“

Wenn du mehr Zeit für eine Frage brauchst, kannst du natürlich jederzeit Pause drücken, es ist aber auch gewollt, dass die Fragen in einem gewissen Tempo beantwortet werden.

Das Journaling dauert ca. 45 Minuten. Du solltest insgesamt mindestens eine Stunde, besser eineinhalb für dich haben. Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Wenn du möchtest, kannst du mit einer kurzen Meditation oder einfach einem Moment der Stille beginnen.

les enfants terribles

gutes neues arbeiten

Wenn du bereit bist, fangen wir an.

JOURNALING-FRAGEN:

- Herausforderungen: Betrachte dich selbst von außen, als wärst du eine andere Person: Welche Herausforderungen oder Aufgaben stellen sich dir aktuell im Leben? Schreibe die 3 oder 4 wichtigsten auf!
- Selbst: Was sind die wichtigsten Dinge, die du in deinem Leben erreicht hast oder Kompetenzen, die du entwickelt hast? Schreibe die 3 oder 4 wichtigsten Fakten über dich selbst auf. Was kannst du gut? (Zum Beispiel: Kinder großziehen, Ausbildung abschließen, ein guter Zuhörer sein)
- Erwachendes/auftauchendes Selbst: Was sind die 3 oder 4 wichtigsten Ziele oder Sehnsüchte, Interessensgebiete oder unentwickelten Talente, denen du in Zukunft mehr Aufmerksamkeit widmen willst?
- Frustration: Was frustriert dich in deinem momentanen Leben und/oder deiner aktuellen Arbeit am meisten?
- Energie: Was sind die wichtigsten Quellen für Energie, Zufriedenheit und Glück in deinem Leben und in deiner Arbeit? Was machst du gern? Was gibt dir Kraft?

les enfants terribles

gutes neues arbeiten

- Der Sprung: Welche neuen Aspekte in und von dir selbst hast du in den letzten Tagen und Wochen wahrgenommen? Welche neuen Fragen und Themen sind dir begegnet oder sind in dir aufgetaucht?
- Wo in deinem Leben und in deiner Arbeit hast du die Zukunft gespürt? Wo hast du zukünftige Möglichkeiten wahrgenommen?
- Hubschrauber I: Betrachte dich selbst von oben, wie von einem Hubschrauber aus: Was passiert gerade? Was versuchst du in der momentanen Phase deines beruflichen oder persönlichen Lebens gerade zu tun?
- Hubschrauber II: Betrachte dein Umfeld von oben: Was versucht ihr gemeinsam und kollektiv in dieser aktuellen Phase zu tun?
- In dieser gerade beschriebenen Situation: Welche Fragen kommen jetzt für dich auf?
- Fußstapfen: Stelle dir vor, du könntest vorspulen zu den letzten Momenten deines Lebens, und du hast die Möglichkeit auf dein ganzes Leben zurückzublicken: Was möchtest du sehen? Welchen Fußabdruck möchtest du hinterlassen? Womit oder wofür willst du bei den Menschen, die weiterleben, in Erinnerung bleiben? Welchen Rat würde dein zukünftiges Selbst deinem aktuellen Selbst geben?

les enfants terribles **gutes neues arbeiten**

- Intention: Kehre in die Gegenwart zurück und kristallisiere ein klareres Bild von dem, was du kreieren möchtest: Deine Vision für die nächsten 3-5 Jahre. Welche Vision und Intention hast du für deine Zukunft? Was möchtest du schaffen? Beschreibe so konkret wie möglich die Bilder und Elemente, die in dir aufgetaucht sind.
- Loslassen: Wovon musst du dich trennen, um deine Vision Wirklichkeit werden zu lassen? Was musst du loslassen? Welche Gewohnheiten oder Gedanken musst du abstreifen? Was musst du Neues lernen?
- Prototyp: Wenn du für die nächsten 1-2 Monate einen Prototyp – einen Mikrokosmos der Zukunft – erschaffen würdest, in dem du das Neue praktisch und durch Tun ausprobieren kannst – wie müsste dieser Prototyp aussehen?
- Menschen: Wer kann dir dabei helfen, dass diese Zukunft Realität wird? Wer könnten die wesentlichen Partner dabei sein? Wer sind die 5 wichtigsten Personen dafür?
- Aktionen: Wenn du dieses Projekt startest und deine Absicht Wirklichkeit werden lässt, welche konkreten ersten kleinen Schritte kannst du im Verlauf der nächsten 3 bis 4 Tage unternehmen?

les enfants terribles **gutes neues arbeiten**

Komme jetzt langsam zum Ende.

Das war die letzte Frage des Journaling.

Nimm dir noch einen Moment Zeit und lass das Ganze nochmal auf dich wirken.

Schließe vielleicht noch einmal kurz die Augen. Gibt es ein Bild, oder ein Gedanke, der jetzt noch hoch kommt? Wenn ja, schreibe ihn auf.

Wenn du fertig bist, nimm dir Zeit, um das Geschriebene noch einmal durchzulesen und unterstreiche die wichtigsten Gedanken und Worte.

Was hat dich überrascht? Hat sich dein Blick auf bestimmte Themen verändert? Gab es Momente oder Themen, bei denen du einen Widerstand gespürt hast? Was hast du Neues für dich entdeckt?