

THEORY U

Dr. Claus Otto Scharmer

1. Betrachte dich von außen, als ob du eine andere Person wärst: Was sind die 3 oder 4 wichtigsten Herausforderungen oder Aufgaben, die dir dein Leben (Arbeit oder Privat) gerade stellt?
2. Notiere die 3 oder 4 wichtigste Fakten über dich. Was sind die wichtigsten Erfolge oder Leistungen, die du vollbracht oder Kompetenzen, die du in deinem Leben erworben hast (Beispiele: Ausbildung, ein guter Zuhörer sein, Kindererziehung)?
3. Was sind die 3 oder 4 deiner größten Hoffnungen und Wünsche, Interessengebiete oder nicht genutzte unentwickelte Talente, die in Zukunft eine wichtigere Rolle in deinem Leben spielen sollen? (Beispiele: einen Roman zu schreiben oder Gedichte, eines soziale Bewegung starten; deine aktuelle Arbeit zu einer neuen Ebene bringen)?
4. Was in deiner aktuellen Tätigkeit und / oder persönlichen Leben frustriert dich am meisten?
5. Was sind deine wichtigsten Energiequellen? Was liebst du, was machst du ausgesprochen gerne?
6. Was hält dich zurück? Beschreibe 2 oder 3 Situationen aus der letzten Zeit (bei der Arbeit oder aus dem Privatleben), in denen du bemerkt hast, dass dich etwas daran hindert, dass du dich mit der Situation in der du warst intensiver auseinander gesetzt hast.
7. Denke an die letzten Tage und Wochen, welche neuen Aspekte an dir Selbst hast du bemerkt? Welche neuen Fragen und Themen sind bei dir aufgekommen?
8. Wähle drei Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven auf dein Leben und untersuche ihre Hoffnungen für deine Zukunft (Beispiele: deine Familie, Freunde; ein Straßenkind ohne Zugang zu Nahrung, Obdach, Sicherheit oder Bildung). Was würdest du für dich hoffen, wenn du aus ihrer Perspektive, mit ihren Augen auf dein Leben schaut?
9. Beobachte dich selbst von oben, wie aus einem Hubschrauber. Was machst du gerade in deinem Leben? Was versuchst du in dieser Phase deiner beruflichen und persönlichen Reise gerade zu tun?
10. Stell dir vor, du könntest zu dem letzten Moment deines Lebens vorspulen. Jetzt blicke auf deinen Lebensweg als Ganzes. Was möchtest du in diesem Moment sehen? Welchen Fußabdruck möchtest du auf diesem Planeten hinterlassen haben? Was soll für die Menschen, die nach dir weiterleben von dir in Erinnerung bleiben?
11. Von diesem (zukünftigen) Zeitpunkt, blicke zurück auf deine aktuelle Situation, als ob du auf eine andere Person schaut. Welchen Rat würdest du geben? Fühle und spüre was der Ratschlag ist – und schreibe es auf.

12. Nun kehre wieder zurück in die Gegenwart und finde heraus, was du schaffen möchtest: Was ist deine Vision und Absicht für die nächsten 3-5 Jahre. Welche Vision und Absicht hast du für dich selbst und deine Arbeit? Was sind einige wesentliche Elemente der Zukunft, die du in deinem persönlichen, beruflichen und sozialen Leben schaffen möchtest? Beschreibe die Bilder und Elemente, die du siehst so konkret wie möglich.

13. Was müsstest du aufgeben, um diese Vision in die Realität umzusetzen? Welche alten Verhaltensweisen, Denkmuster musst du abstreifen?

14. Was in deinem jetzigen Leben oder Kontext bietet dir im übertragenen Sinne die Saat, den Anknüpfungspunkt für die Zukunft, die du erreichen möchtest?

15. Wer kann dir helfen, deine größten Ziele Wirklichkeit werden zu lassen? Wer könnten deine Verbündeten und Partner sein?

16. Wenn du vor hättest deine Intention in die Realität umzusetzen, welche praktischen Schritte würdest du in den nächsten 3-4 Tagen unternehmen?