Klarheit Gewinnen



Helmut Jäger, Eva Hampel Web-Site online von 2006 - 2023





Malen Sie einen Kreis, der für Sie steht, und schreiben Sie "Ich" hinein. Und umgeben ihn mit weiteren Kreisen, in die Sie die Namen der für Sie besonders wichtigen Menschen eintragen. Oder die Namen von Pflanzen oder Tieren, die Ihnen nahe stehen. Dann zeichnen Sie mit einem Stift Pfeile vom ICH auf die umgebenden Kreise. Zeichnen Sie den Pfeil dicker, wenn Sie diese Personen/Lebewesen besonders aktiv unterstützen oder besonders viel Ihrer Energie abgeben. Dann zeichnen Sie Pfeile von den Kreisen auf Ihr ICH zu. Auch hier verschieden dick, je nachdem, wie viel Energie oder Unterstützung Sie jeweils passiv vermittelt bekommen:

- Wer gibt Ihnen Energie?
- Wer nimmt Ihre Energie?
- Sind Geben und Nehmen in der Balance?
- Sind Sie mit dem Beziehungsgeflecht zufrieden?
- Wollen Sie etwas verändern?

Dr. Helmut Jäger

3



Versuchen Sie das Gleiche noch einmal mit Tätigkeiten, die Ihnen wichtig sind (Beruf, Sport, Kinder betreuen, ...). Achten Sie darauf, wo Energie auf Sie zu, und wo sie abfließt:

- Was gibt Ihnen Kraft? Was tut Ihnen gut?
- Was nimmt Ihnen Kraft? Was schadet Ihnen?

Dr. Helmut Jäger 4



Manchmal hilft es, den Zusammenhang etwas zu sortieren oder aus unterschiedlichen Perspektiven heraus zu betrachten. Natürlich ist alles miteinander verwoben. Aber durch eine vorübergehende Auftrennung eröffnen sich vielleicht Zugänge, wie Sie eine komplexe Situation besser verstehen und damit günstiger beeinflussen können.

Betrachten Sie zunächst die Situation als Ganzes, wie sie heute ist. Versuchen Sie, den Grad Ihrer Zufriedenheit (oder Ihres Wohlbefindens) einzuschätzen. Zur groben Orientierung in vier Richtungen:

- Umfeld und soziale Bedingungen (z.B. Arbeitsbereich)
- Beziehung / Familie (Familie/ Partnerschaft/ enge persönliche Beziehungen)
- Geist / Seele (geistig-seelisches Befinden, innere Stimmung, Energie-Gefühl, Abhängigkeiten)
- Körper (körperliche Funktionen, Organe, Stoffwechsel)

Dr. Helmut Jäger

5



Können Sie ein Problem immer kurz und schmerzlos beseitigen? Oder könnte es sein, dass Ihre Vorhabe manchmal unerwünschte und ungeahnte Wirkungen entfalten?

Je nachdem, ob es sich bei dem, was Sie beeinflussen wollen um ein Einzelproblem oder um einen Problemkomplex handelt, macht es Sinn, unterschiedlich vorzugehen.

Nehmen Sie ein Blatt Papier und malen eine Matrix mit vier Feldern darauf. [Vorlage Matrix1]

[Feld 1] Bekanntes Wissen: groß // Wirkung der Handlung: eindeutig [Feld 2] Bekanntes Wissen: groß // Wirkung der Handlung: unklar [Feld 3] Bekanntes Wissen: gering // Wirkung der Handlung: eindeutig [Feld 4] Bekanntes Wissen: gering // Wirkung der Handlung: unklar

Geben Sie den wichtigsten Handlungsideen, die sie zuvor bei der Ideenanalyse entdeckt haben, einen Buchstaben und tragen sie ihn in eines der Felder ein.

Dr. Helmut Jäger

Auswertung für die Zuordnungen Ihrer Handlungsideen (A, B, C...) in

- [Feld 1] Sehr sichere Reparatur-Leistung.
 Wie das Einschlagen eines Nagels. Aber auch dabei kann der Daumen verletzt werden.
- [Feld 2] Relativ sicher weil Experten es so sagen.
- Wer genau nach Kochbuch-Anleitung kocht, wird deshalb auch Erfolg haben. Oder?
- [Feld 3] Relativ sicheres Handwerk.
- Was in der Vergangenheit geklappt hat, wird aufgrund von Erfahrung auch in Zukunft klappen. Oder?
- [Feld 4] Un-Sicher!

Einfache Interventionen in eigendynamische, komplexe, lebende oder chaotische Systeme führen zu Überraschungen und zu (komplexen) Problemen, die es vorher nicht gab!

6



Eine Feder und ein Stein fallen unterschiedlich schnell. Viele Jahrhunderte glaubte man, dies hänge zusammen mit ihrem Gewicht. Je schwerer etwas sei, desto schneller falle es (Aristoteles).

Galileo Galilei hatte dazu Anfang des 17. Jahrhunderts einen genialen Einfall: Er dachte sich alles Störende (die Luft und ihre Bewegung) einfach weg. Auf rein theoretischem Wege gelangte er so zu der Ansicht, dass Feder und Stein «im Nichts» (Vakuum) gleich schnell fallen müssten.

Etwa 50 Jahre später wurde diese Behauptung tatsächlich durch ein physikalisches Experiment von Robert Boyle bestätigt und schließlich von Isaak Newton auch wissenschaftlich begründet.

Galileis «Weglassen alles Überflüssigen» ermöglichte die klare Sicht auf einen Zusammenhang, hinter dem sich ein Naturgesetz verbarg. Eine «mechanistische» Übertragung der Theorie und der experimentell gewonnenen Erkenntnis auf die Realität ist aber offensichtlich falsch: Auch weiterhin fallen eine Feder und ein Stein nahe der Erde unterschiedlich schnell, ung remein alge Windes - meist unberechenbar.

(1) Aristoteles 384-322 v. Chr.: Falscher Schluss von der Realität auf ein Prinzip
(2) Galileo Galilei (1564-1642): Einschränkung der Realität +auf das hier Wesentlichei
(3) Robert Boyle (1627-1691): Vakuumpumpe

(4) Isaac Newton (1643-1727): Gravitationsgesetz



Gedanken und Wünsche klären, neue Ideen finden

Die nächsten Seiten zeigen Ihnen einige Methoden, die Ihnen helfen können, Ihre Gedanken zu klären und neue Ideen zu finden. Sie können sie nacheinander anschauen, oder direkt zu einer Methode springen.

- Na und?
 - Gegebenes hinterfragen.
- Klarheit über das eigene Glück
 Eine kleine Anleitung zum Nachdenken.
- Umgekehrtes Denken
 Eine einfache Methode zum Überwinden von Denkblockaden.
- Provokation
 Dr. Helmut Jäger

 Sich mit einem Gedankenexperiment zu neuem Denken anregen.
- Vier Perspektiven
 Die eigene Sicht mit der Sicht Anderer vergleichen.
- Möglichkeiten entdecken
 Aus dem Tunnel kommen und die Landschaft betrachten.
- Zufälle nutzen
 Sich von neuen (zufälligen) Blickwinkeln überraschen lassen.
- Ideenanalyse
 Ideen auf Ihre Realisierbarkeit abklopfen.



Was ist für Sie Glück?

- Schicksal, Vorbestimmung, Zufall?
- Das Ergebnis erfolgreicher Arbeit und geschickter Lebensplanung?
- Zufriedenheit?
- Wie glücklich sind Sie?

Was ist für Sie Unglück?

- «Jeder ist so unglücklich, wie er es zu sein glaubt» (Seneca). Wie unglücklich sind Sie?
- Wenn Sie «damit aufhören unglücklich zu sein» (Watzlawick), sind Sie dann glücklich?

Dr. Helmut Jäger



Eine blödsinnige Idee provoziert uns, zwingt uns zum Lachen oder verärgert. In jedem Fall bringt sie hergebrachte Werte und Anschauungen durcheinander.

Nehmen Sie irgendeine völlig irreale Idee, die Ihnen spontan eingefallen ist, und die Sie sofort verworfen haben. Sie haben z.B. Ärger und denken: «Flüchten auf eine einsame Südseeinsel». Halten Sie die Idee fest! Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Aktionsschritte dafür durchzuspielen. Möglicherweise sind einige Aspekte doch gar nicht abwegig: Ein paar Tage verreisen ..., Abstand gewinnen ..., eine schöne Landschaft genießen ...

Einstein soll diese Methode öfter angewandt haben, z.B. als er gegen alle Erfahrung fragte, ob der Raum nicht vielleicht krumm sei. Er behielt Recht.

Dr. Helmut Jäger

10