MÖGLICHKEITEN ENTDECKEN!

Befinden Sie sich gerade in einer Situation, in der Sie gerade keinen Ausweg sehen? Oder fühlen Sie sich bedroht und stehen Sie mit dem mit dem Rücken zu Wand? Oder sind Sie überfordert, weil Ihnen einfach alles, was auf Sie einstürzt zu viel wird?
Hier finden Sie einige Anregungen, die Ihnen helfen könnten, Licht am Ende des Tunnels zu entdecken, und hinter dem Tunnel die Landschaft zu betrachten, die vielleicht neue Möglichkeiten bietet.

Bevor Sie anfangen

- Können Sie den Text hier ausdrucken und den PC abschalten?
- Können Sie es sich bequem machen?
- Sich mit Papier und bunten Stiften versorgen.
- Ein Getränk holen.
- Sich räkeln und gähnen.
- Und dann beginnen den Text zu lesen.
  Bis eine Frage auftaucht. Dort etwas verweilen, über den Sinn der Frage nachdenken, ohne gleich nach einer Antwort zu suchen. Vielleicht können Sie: Ein Bild skizzieren, lose Gedanken oder Stichworte markieren, Punkte zu Ihren Ideen aufschreiben, etwas farbig markieren oder ausmalen.
- Vielleicht legen Sie den Text dazu kurz weg, und greifen ihn später nochmal auf

Was sind Möglichkeiten?
Es sind die unendlich vielen Handlungen und Ereignisse, die geschehen könnten. Nehmen sie jeder Zustand ihrer unmittelbaren Zukunft wäre ein Punkt. Dann wären Sie von einer Punktwolke umgeben. In einem Tunnel wäre die Punktwolke sehr zusammengedrängt. In einer freien Landschaft könnte sie sich ausdehnen. Sie könnte sich auch ganz eng um sie herum zusammenziehen, wenn sie ganz intensiv nach Innen lauschen, oder sich weit ausdehnen, wenn sie versuchen alles wahrzunehmen, was sie umgibt.
Damit sich die Wolke der Sie umgebenden Möglichkeiten ausdehnen kann, wäre es gut, wenn

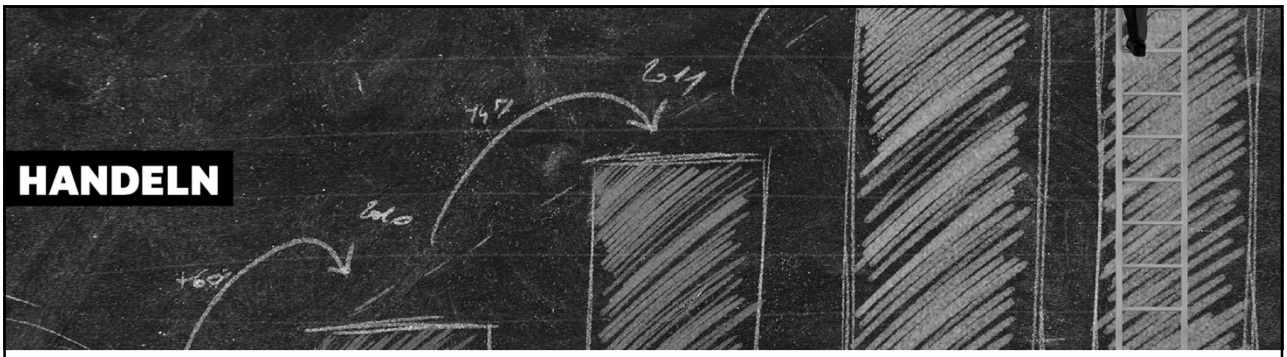
- vorübergehend etwas Ruhe einkehrt
- ihr Tätig-Sein durch eine Pause unterbrochen wird
- der Blick neugierig umherschweifen darf
- die Erinnerung an die vergangenen Mühen verblasst
- das Ziel einmal nicht vor Augen steht
- es gerade so sein darf, wie es eben ist
- gerade nichts geschieht
- eine Suche unterbrochen wird
- Empfindungen einströmen
- Gedanken verwehen

Visionen scheinen weiter entfernt zu sein, aber sie liegen den Gefühlen näher als scheinbar naheliegende Ziele. Visionen sind wolkig und vielgestaltig, Ziele gerade und punktförmig.

IDEENANALYSE

Teilen Sie ein großes Blatt Papier in vier gleichgroße Felder. Beschriften Sie die vier Felder und füllen Sie sie anschließend mit dazu passenden Stichworten, die Ihnen in den Sinn kommen:

- Ihre Idee oder Ihr Wunsch: «Was könnte ich tun? Was hätte ich gerne?»
- Voraussetzungen für eine erfolgreiche Umsetzung: «Wie könnte es gehen?» Phantasieren Sie günstige Bedingungen!
- Hindernisse: «Warum ist die Idee nicht umsetzbar? Warum kann es nicht gehen?» Sehen Sie schwarz!
- Erste Maßnahmen: «Welche ersten Schritte sind möglich? Wo finde ich Unterstützung?» Konkrete Ideen, erste Schritte!



- Tu es!
  Einfache Version. Sehr einfach für den ersten Schritt.
- Probleme kleiner machen ("Tu es!" Ausführlicher).
  Suchen Sie das kleine lösbare Problem, das in jedem großen unlösbar erscheinenden steckt.
- Stärken und Schwächen
  Schätzen Sie Ihre Möglichkeiten und Chancen ein, handeln zu können.
- Die passende Strategie für das Problem finden
  Je nachdem ob ein Problem dynamisch oder unbeweglich ist, können unterschiedliche Strategien angewendet werden. Man kann ein Problem beseitigen oder es beeinflussen.
- Pro und Kontra
  Wenn für Sie bereits eine Handlungsentscheidung favorisieren, können Sie mit dieser Methode abwägen, ob Sie sie umsetzen sollten oder besser nicht.
- Ideenlandschaft, Brainstorming, Mind Map
  Diese beiden Methoden sind etwas zeitaufwändiger, als die zuvor genannten, aber dafür besonders lohnend, um spontane Gedanken und Ideen umfassend abzubilden und anschließend zu strukturieren.
- Vierfeldertafel
  Eine einfache Methode für eine vollständige kleine Projektplanung.
- Vier Sichtweisen
  Hiermit testen Sie die Realisierbarkeit eines Vorhabens aus unterschiedlichen Betrachtungsebenen heraus.
- Kosten - Nutzen
  Bei der Suche nach guten Lösungen ist es immer gut, Kosten und Nutzen zu vergleichen - nicht nur beim Geld.

Handle stets so, dass sich die Zahl der Möglichkeiten vergrößert! Heinz von Foerster

Einfache Anleitung, um zu ersten Handlungsschritten zu kommen.

- Machen Sie eine Liste Ihrer Probleme
- Wählen Sie die Probleme aus, die Sie für lösbar halten
- Nehmen Sie aus dieser Gruppe das kleinste Problem
- Überlegen Sie eine Aktion, wie Sie dieses kleine Problem lösen könnten
- Überdenken Sie eine Alternative
- Entscheiden Sie sich für eine Aktion
- Führen Sie die Aktion durch
- Anschließend: Betrachten Sie das Ergebnis
- Nehmen Sie sich das nächste Problem vor...

Es gibt auf der Welt nichts Gutes, außer, man tut es!
Wilhelm Busch

PROBLEME KLEINER MACHEN

Oft sind Probleme so groß, dass Sie uns verzweifeln lassen. Zum Beispiel: «Diese Firma macht mich krank!», «Gegen Krebs habe ich keine Chance!» o.ä. Wir fühlen uns dann überwältigt oder gelähmt. Dennoch steckt auch in dem größten Problem ein kleineres Teilproblem, welches Sie lösen können, ohne das daraus neue Probleme entstehen. Versuchen Sie es.

- Schreiben Sie Ihr großes Problem links an die Seite eines großen Blatt Papiers.
- Aus welchen Teilen oder Faktoren setzt sich das Problem zusammen?
- Schreiben Sie diese Faktoren rechts daneben und untereinander.
- Jetzt beginnen Sie mit einem kleineren Teilproblem und fragen nach dessen Ursachen.
- Wenn Ihnen spontan Lösungen einfallen, schreiben Sie diese rechts neben die Ursachen.
- Dann gehen Sie über zu dem zweiten Teilproblem und tun das gleiche.
- Am Schluss wählen Sie ein Teilproblem aus, mit dem Sie umgehen können, und bei dem Ihnen die Lösungswege umsetzbar erscheinen. [Beispiel siehe unten]

Statt wie ein Kaninchen vor der Schlange zu hocken, erlangen Sie in kleinen Schritten Ihre Handlungsfähigkeit zurück. Wenn Sie ein Teilproblem ausgewählt haben (und für den Anfang reicht eins), können Sie es zum Ausgangspunkt weiterer Planungen machen.

Der Mensch, der den Berg versetzte,
war derselbe, der anfing, kleine Steine wegzutragen.
(aus China)

STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Herausfinden, was Sie tun können, und was Sie künftig besser bleiben lassen.
Teilen Sie ein großes Blatt Papier in vier gleichgroße Felder. Beschriften Sie die vier Felder und füllen Sie sie anschließend mit dazu passenden Stichworten, die Ihnen in den Sinn kommen:

- Stärken: «Was kann ich gut? Was liebe ich an mir? Welche Stärken erkennen andere in mir?» Seien Sie nicht bescheiden, nur bleiben Sie möglichst nahe an der Realität
- Schwächen: «Was kann ich nicht gut? Wie sehen andere meine Schwächen?» Bleiben Sie realistisch, und beschönigen Sie so wenig wir möglich
- Möglichkeiten: «Was könnte ich entwickeln? Welche Chancen stecken in mir?»
- Risiken: «Welche Gefahren drohen mir? Mit welchen Widerständen muss ich rechnen?

DIE PASSENDE STRATEGIE FINDEN

Je nachdem wie ein Problem beschaffen zu sein scheint, können sich zwei unterschiedliche Strategien anbieten.

Manchmal kann es zielführend sein,

- **Sich auf das Problem zu konzentrieren, es einzugrenzen, und es dann zu beseitigen (oder beseitigen zu lassen):** ***Strategie 1***

und manchmal macht es Sinn

- **Die Zusammenhänge und Beziehungen des Problems zu betrachten. Und zu prüfen, wie sie günstig beeinflusst werden können:** ***Strategie 2***

Kategorie A: **Es verändert sich nicht. Sondern es bleibt wie es ist, sofern man nichts unternimmt.**
Beispiele: *Ein Auto, das mit einem Motorschaden liegenbleibt. Ein Schutthaufen, der den Garten verschandelt. Ein Computer, der abstürzt. Ein Beinbruch, der furchtbar schmerzt, aber von alleine nicht richtig zusammenheilen kann.*

Kategorie B: **Es verändert sich ständig und dynamisch. Es lebt und wächst und entwickelt sich (bedrohlich).**
Beispiele: *Unkraut im Blumenbeet oder Schädlinge, die sich an den Obstbäumen vergreifen. Eine Kommunikationsstörung, die sich zu einem immer heftigeren Konflikt ausweitet. Erschöpfungszustände oder zunehmende, nicht eingrenzbare Schmerzen. Ein Krebsgeschwür.*

Welche Strategie passt zu Ihrer Situation am besten?
Aus den beiden Arten von Problemen und den beiden Strategien ergeben sich vier Möglichkeiten, wie Sie handeln könnten. Jede von Ihnen besitzt Vorteile und Nachteile. Wägen Sie sie in Ruhe ab:

PRO UND KONTRA

Eine Entscheidung abwägen: Handeln oder besser nichts tun?

Zeichnen Sie eine Tabelle mit drei Spalten: **Pro | Contra | Konsequenz**

- Schreiben Sie in die erste Spalte Argumente, die für die mögliche Entscheidung sprechen,
- in die zweite Spalte alle Argumente, die dagegen sprechen
- und in die dritte Spalte mögliche Konsequenzen, die sich ergeben würden, wenn die Entscheidung entsprechend «Pro oder Kontra» getroffen würde.
- Dann schreiben Sie zu jedem Feld eine Gewichtung (z.B. zwischen -5 und +5) je nachdem, ob Ihnen der genannte Punkt sehr viel bedeutet (+5) oder eher weniger (0) oder mit hohen Risiken verbunden wäre (-5).
- Dann zählen Sie die Spaltensummen, treffen Sie Ihre Entscheidung oder suchen Sie nach einem versöhnlichen Kompromiss.

In diesem Fall [Beispiel] überwiegen die Kontra-Argumente ganz knapp. Offenbar ist der Leidensdruck noch nicht ganz so groß, dass er zu einer sofortigen Trennung zwingt. Es drängt sich aber ein weiteres Thema auf: «Wie kann der Dauerkonflikt auch ohne endgültigen Bruch gelöst werden?»

IDEENLANDSCHAFT

- Nehmen Sie alles, was Ihnen spontan in den Kopf kommt, auf und geben ihm einen Namen. Schreiben sie ihn auf. Bewerten Sie nicht. Verfolgen Sie kein konkretes Ziel.
- Wenn Ihnen eine spontane Lösungsidee als «zu anstrengend, zu teuer, völlig unrealistisch» erscheint, verwerfen Sie sie nicht! Spielen Sie einfach einmal durch, entdecken Sie neue Aspekte!
- Es ist gut den Gedanken freien Lauf zu lassen ohne sofort zu zensieren. Nur so sehen wir die Welt ohne Scheuklappen.
- Die beiden folgenden Methoden Brainstorming und MindMap helfen Ihnen, alle, auch scheinbar unwichtige Ideen festzuhalten, ohne dabei die Übersicht zu verlieren.

SPONTANE IDEEN UND GEDANKEN («BRAINSTORMING»)

- Sie benötigen ein möglichst großes leeres Blatt Papier und Stifte. Nehmen Sie sich Zeit, schließen Sie Störungen (Smartphone etc.) aus.
- Malen Sie in die Mitte des Papiers einen Kreis. Schreiben Sie in den Kreis ein Wort, das am besten zum Ausdruck bringt, was Sie gerade am meisten beschäftigt: Ihr Hauptproblem oder Ihre große Vision. Lassen Sie Ihr gezieltes planmäßiges Denken zur Ruhe kommen und achten Sie auf die spontanen Gedankenfetzen und Ideen. Zu jedem Einfall schreiben Sie ein oder höchstens zwei Worte irgendwohin, ohne sich Gedanken um Struktur oder Ordnung zu machen. Wenn sich Gedankenketten ergeben oder zu einem Unterproblem plötzlich viele Teilaspekte deutlich werden, gruppieren Sie die Worte. Das Blatt wird sich rasch und scheinbar chaotisch mit Ihren Gedankenblitzen anfüllen.
- Lassen Sie Ihr Denken ausklingen mit einer Pause, einem Spaziergang oder einer völlig anderen Beschäftigung.
- Irgendwann später, wenn Ihr Kopf wieder frei wird, betrachten Sie das Ergebnis und umranden die wesentlichen Punkte mit Buntstiften. Hängen Sie das Ergebnis an der Wand auf und machen Sie Schluss für heute.