EINE IDEENLANDSCHAFT STRUKTURIEREN («MIND MAP»)

- Eine übersichtliche Ideenlandschaft entsteht, wenn Sie ein Problem, eine Vision oder Strategie auf einem Blatt oder einer Tafel ins Zentrum stellen.
- Die Ideen, die sie beim ersten chaotischen Durchlauf gesammelt haben, ordnen Sie jetzt im Kreis um den Begriff herum an.
- Sie können in weiteren Schritten eine dieser Ideen weiterverfolgen und in Verästelungen erkunden, aber immer wieder ins Zentrum zurückkehren und einen anderen Punkt entwickeln.
- Sehr einfach funktioniert Mind-Map auch mit einer Software am PC, die es Ihnen erlaubt, solange an Ideen zu basteln und sie zu verschieben, bis Sie schließlich in ein Schriftdokument umgewandelt werden können.
- Aber es geht auch ganz prima ohne Computer: Nehmen Sie für die Ideenlandschaft jetzt viele kleine (Klebe-)Zettel, die Sie anschließend beliebig sortieren und gruppieren können, auf einer Pinnwand, Papptafel, an der Küchenwand, auf dem Teppich oder wo es Ihnen Spaß macht.

VIERFELDERTAFEL

Mit dieser Methode können Sie eine einfache, aber wirksame Projektplanung durchführen: z.B. Gründung einer Selbsthilfegruppe, die Finanzplanung für ein kleines Vorhaben, den Umzug oder auch den Aufbau einer neuen beruflichen Perspektive.

Teilen Sie ein großes Blatt Papier in vier gleichgroße Felder.

- **Positive Ist-Analyse:** Was ist gut?
- **Negative Ist-Analyse:** Was ist schlecht?
- **Optimistische Zukunftsanalyse:** Was ist erreichbar?
- **Pessimistische Zukunftsanalyse:** Welche Widerstände erwarten Sie?

Dieses System enthält alle wesentlichen Elemente die vor jeder konkreten Aktionsplanung berücksichtigt sein sollten.

VIER SICHTWEISEN

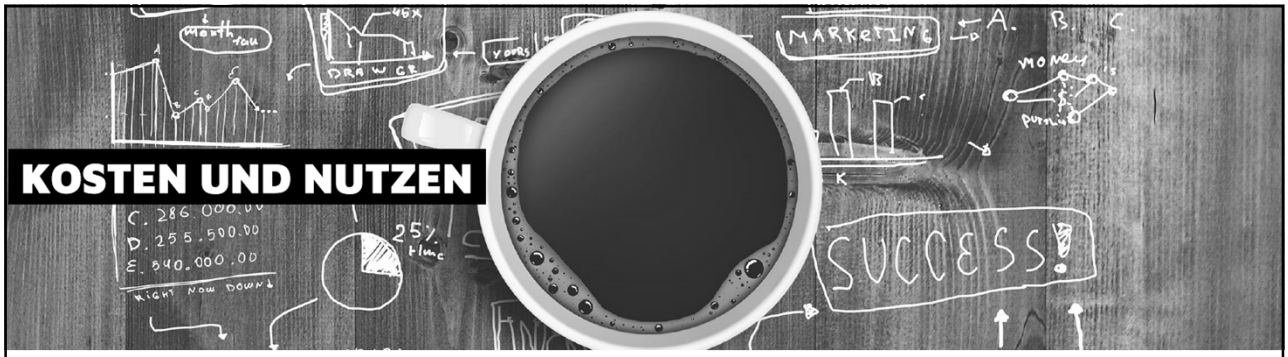
Versuchen Sie, Argumente für oder gegen einen Plan aus vier verschieden Blick- bzw. Gefühlswinkeln (nüchtern, gefühlvoll, optimistisch, pessimistisch) zu finden.
Entdecken Sie dabei neue Aspekte, die Ihnen bisher vielleicht entgangen sind.

Nüchtern
Tatsachen, Daten oder Zahlen
1. _____
2. _____
3. _____

Optimistisch
"Natürlich wird es gut!"
1. _____
2. _____
3. _____

Gefühlvoll
Emotionen, "Bauch"
1. _____
2. _____
3. _____

Hindernisse "Was schief gehen kann, wird auch schief gehen!"
1. _____
2. _____
3. _____



KOSTEN UND NUTZEN

Kosten, Nutzen und Risiken abzuwägen, ist immer gut. Besonders wichtig ist das Abwägen, wenn Sie sich für oder gegen die Vorschläge Dritter (z.B. Dienstleister) entscheiden wollen.
Direkte Kosten sind entweder einmalig oder entstehen mehrmals in bestimmten Zeitabständen. Achtung: Kosten entstehen ggf. auch dadurch, dass sie etwas nicht tun (sog. indirekte oder Opportunitäts-Kosten).
Nehmen Sie ein Papier und zeichnen Sie eine Tabelle mit drei Spalten.

- Tragen Sie in die erste Spalte die Kosten (Aufwand) ein, die entstehen werden:
  Einmalige Kosten, Unterhaltskosten, indirekte Kosten ... nehmen Sie es genau.
- In die zweite Spalte kommen alle Nutzen, der mögliche Gewinn.
  Welche und wessen Interessen werden mit der Durchführung der vorgeschlagenen Handlung befriedigt?
- In die dritte Spalte schreiben Sie mögliche Risiken und Chancen die das Gelingen befördern oder behindern können.

SELBSTMANAGEMENT

Ein Rad dreht rund, wenn es zentriert ist ...
wenn Achse, Lager, Nabe, Speichen, Felge und Reifen optimal zusammenwirken entsteht Wirksamkeit und Bewegungsdynamik wird möglich.

Das Rad untersuchen
Sie können das Rad einmal für kurze Zeit aus dem Verkehr ziehen und es ohne Belastung betrachten und befühlen um:

- nach innen zu blicken.
- Beziehungen wahrzunehmen mit dem Außen.
- Zusammenhänge zu verstehen.
- zur Ruhe zu kommen und die Gefühle und Gedanken schweifen zu lassen.
- Informationen in einen persönlichen Bezug setzen zu können und um Unnötiges auszusortieren.

Gerade dann, wenn es gefährlich ist, brauchen Sie Ruhe und Zeit, sonst wird das Rad brechen.

Das Rad wieder belasten

- Achten sie mehr auf Beziehungen, als auf Einzelfaktoren.
- Fahren sie überschaubare Strecken.
- Werden sie langsamer, und geben sie den Dingen eine Chance sich von selbst zu lösen.
- Schauen sie sich um.
- Vermehren Sie die Möglichkeiten und die Chancen, die sich Ihnen (ggf. trotz allem) bieten.

NICHT HANDELN

Um Klarheit zu gewinnen ist es gut, einen Moment innezuhalten. Und es ist gut, dass einem ein Weg auch mal durch «aktives Nicht-Handeln» entgegen kommen kann.

- «Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!»
  Eine schöne Übung, die Dinge auch mal zu lassen.
- Aufmerksames Abwarten
  Was alles passiert, während wir nichts tun.
- Denken...
  weil es gut tut.
- Kleine Philosophie von «Wahrheit und Klarheit»
  an einem Beispiel.
- Bewegung und Bewegen
  Verbindungen und körperliche Klarheit schaffen.

GRAS WÄCHST NICHT SCHNELLER ...

«Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.»
Dinge geschehen auch ohne Ihr Zutun.

Bleiben Sie eine Minute wach, nehmen Ihre Umgebung wahr und denken Sie darüber nach:

- Alles ist eins - Alles ist verschieden!
- Außen ist nichts und innen ist alles - Innen ist nichts und alles ist außen.

AUFMERKSAMES ABWARTEN («WATCHFUL-WAITING»)

- Nehmen sich etwas Zeit.
- Suchen Sie einen schönen Platz, an dem Sie allein sind und verweilen können.
- Lassen Sie Ihre Augen ein wenig ausruhen.
- Betrachten Sie, was sich vor Ihnen bewegt: eine Wasserfläche, ein Bach, eine Pfütze, Blätter, Gräser, Blumen, Ameisen, Käfer, Schmetterlinge oder vorüber ziehende Wolken.
- Sie sind still und reglos, aber um Sie herum verändert sich alles langsam, scheinbar unmerklich. Es gibt keinen Stillstand.
- Überlegen Sie, was passiert, wenn Sie nichts aktiv unternehmen, nicht eingreifen:
- *In welche Richtung entwickeln sich die Ereignisse auch ohne Sie?*
- *Können Sie in Ihrem Alltag abwarten und aufmerksam bleiben?*

- Nehmen Sie ein Buch, das sie mögen. Picken Sie sich ein kurzes Zitat heraus. Möglichst zu einer grundsätzlichen Frage. Die Autorensicht muss nicht die Ihre sein. Aber sie sollte in Ihnen Betroffenheit oder Widerspruch auslösen oder umgekehrt deutliche Zustimmung.
- Schließen Sie die Augen, denken Sie nur an das Zitat
- Lassen Sie Fragen und spontane Gefühle zu
- Schreiben oder zeichnen Sie, was Ihnen spontan einfällt. (Wenn Sie mögen, auch ein Kurz-Gedicht.)
- Gehen Sie «mit Bedacht» vor. Denken Sie langsam, geben Sie Ihrer Lebensphilosophie Zeit, sich zu entfalten.

Entspannung ist nicht immer gut
Besonders entspannt ist man tot. Auch die Erschlaffungen im Kollaps, Koma oder im Burn-out-Zusammenbruch sind nicht gesund.

Arbeit ist menschlich und macht müde.
Wir müssen viel aushalten, und halten oft nicht mehr durch nicht lange durch. Wir müssen gegen Widerstände zu ankämpfen: Das ist ist mühsam und verzehrt Kräfte. Sich zielorientiert zu bewegen, um fit zu bleiben, strengt furchtbar an. Daher zieht uns wohlmeinender, innerer Schweinehund in den Fernsehsessel zurück. Und dort halten wir uns dann an der Bierflasche fest. Das verschafft uns immerhin eine Pause, aber es bringt wenig neue Energie.

Weil bei solcher Erschlaffung Krankheit droht, bekriegen wir das liebe Schweine-Tier in uns. Und quälen wir uns ins Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen, oder auf die Marathonstrecke, um uns einen Endorphin-Kick zu holen. Bis dann die Kollateralschäden zu groß werden und die Gelenke anfangen zu klappern.

Hinter diesem Verhalten steckt die Vermutung, unser "Ich" säße irgendwo im Gehirn und der Körper schleppe es Transportmaschine mit sich herum. Dem ist falsch.

"Es" sich entspannt bewegen lassen
Wenn Sie durch eine Fußgängerzone schlendern, müssen Sie sich nicht Ihre Beine kümmern. Sie können sich im Vorübergehen Auslagen anschauen, stehenbleiben und plaudern, weitergehen und rennen, weil die Fußgängerampel gerade noch grün anzeigt und gleich auf Rot umspringen wird. Für diese Bewegungen brauchen Sie kein Ich-Bewusstsein und haben den Kopf frei, um an vieles andere zu denken. Nur bei Glatteis ist wäre es nötig, die Füße bei jedem Schritt bewusst aufzusetzen – eine sehr anstrengende, zeitraubende und unangenehme Art des Gehens, die an die Parkinsonerkrankung erinnert.

Fast alle Bewegungen, wie gehen, stehen, sitzen, ergreifen, tippen geschehen vollautomatisch und bewusstlos". Das bewusste Initiieren von Bewegung wäre viel zu mühsam und käme zu spät: Bewusste Entscheidungen kommen Sekundenbruchteile langsamer an den Zielorganen an, als ein unbewusst ablaufendes, erlerntes Programm (z.B. "Salsa Tanzen"). Und natürlich ist es noch langsamer als Reflexe ("Finger von der heißen Herdplatte wegziehen"). Und schließlich mehr als hundertfach verzögerter als eine Sehnenfaser-geleitete Information, die u.a. einer Überdehnung entgegenwirkt.

Deshalb erfolgen fast alle Formen von Bewegung ohne wesentliche Beteiligung der Anteile des Gehirns, die uns Bewusstheit vermitteln. Abläufe wie, in der Werbepause zum Kühlschrank gehen, ein Bier herausholen und zum Fernseher zurückschlendern, wurden tausendfach trainiert und laufen immer wieder ähnlich ab, so das die Gedanken beim TV-Fußballspiel bleiben können. Innere Bewegungen wie Atmung, Herzaktion und Darmtätigkeit sind noch weiter von den Hirnregionen entfernt, die nötig sind um Bewusstheit zu erzeugen. Sie werden erst bewusst, wenn genügend Zeit und Raum entsteht, um sie betrachtend wahrzunehmen. Sobald sich Bewusstsein dann in diese automatischen Bewegungsabläufe einmischt, wird der Rhythmus unterbrochen. Wir können z.B. den Atem anhalten, um zu tauchen. Allerdings nicht besonders lange. Dann stellt sich nach schnellem Japsen bald wieder ein neuer Rhythmus ein. Selbstmord durch Atemanhalten ist noch keinem gelungen.