

Gerhard Huhn / Hendrik Backerra

Selbstmotivation

Flow – Statt Stress oder Langeweile

**Begleitmaterial zum Buch
erschienen im Hanser Verlag München
3. Auflage 2008**

Die folgenden Dokumente sind ausschließlich frei zur persönlichen Verwendung des Lesers. Jede Art der Weiterverwendung, der Vervielfältigung, der Weitergabe an andere oder der kommerziellen Nutzung (dazu zählt auch jede Art der Nutzung für Seminare oder andere Lehrveranstaltung) ist urheberrechtlich nicht gestattet. Verstöße gegen das Urheberrecht sind strafbar und werden von uns auch verfolgt. Sollten Sie Fragen dazu haben oder wünschen Sie eine Erlaubnis: Kein Problem, schreiben Sie uns, wir werden dann eine vernünftige Regelung finden: info@emergence.de z. Hd. Herrn Dr. Gerhard Huhn.

Die Angaben der Seitenzahlen beziehen sich auf die 3. Auflage (2008) des Buches.

S. 13 f.

Persönliche Erfolgsbilanz

Welche Momente des Erfolges, der Überwindung alter Grenzen, Erfahrungen des Gelingens sind in Ihnen als Erinnerung gespeichert?

Was sind Ihre Stärken, Ihre besonderen Fähigkeiten, bei welchen Tätigkeiten, in welchen Situationen fühlen Sie sich wohl, mit sich und der Welt im Reinen?

Wo und wann entwickeln Sie besondere Ausdauer, haben Sie andere mit Ihrer Begeisterung anstecken können?

Wofür wurden Sie gelobt, für was gab es besondere Anerkennung?

Was haben Sie gelernt?

Welche Prüfungen haben Sie schon bestanden?

(Und hier können Sie gerne auch Ihren »Freischwimmer« oder Ihr »Seepferdchen« und Ihren Führerschein eintragen – erinnern Sie sich noch, wie aufregend es damals war? Wie sehr Sie sich angestrengt haben?)

Was haben Sie schon geleistet?

Was schätzen andere an Ihnen?

Was wurde Ihnen geschenkt?

Gibt es den ein oder anderen Augenblick, auf den Sie stolz sein können? Sind Sie in einer gefährlichen Situation mutig gewesen? Haben Sie Zivilcourage bewiesen?

Ist mal ein Wunder geschehen, haben Sie ein (vielleicht sogar unverdientes) Glück genossen?

Welche Glücksmomente hat es in Ihrem Leben gegeben?

Gibt es besondere Stärken, Talente, angeborene oder früh erworbene Fähigkeiten, auf die Sie ohne Anstrengungen zurückgreifen können, die Ihnen in bestimmten Bereichen des Lebens eine beruhigende Sicherheit vermitteln?

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

FOKUSFLOW.DE

c/o Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

Übung: Flow-Erfahrung

Schaffen Sie sofort die Voraussetzungen für eine erste eigene bewusste Flow-Erfahrung. Überwinden Sie Ihren »inneren Schweinehund«. Verzichten Sie auf alle Ausreden und fangen Sie sofort an. Sofort. Jetzt gleich. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier in die Hand und gehen Sie schrittweise vor.

- Erinnern Sie sich jetzt an ein persönliches Flow-Erlebnis (oder mehrere Erlebnisse) und beschreiben Sie Ihr Glücksgefühl bei dieser Begebenheit.
- Erinnern Sie sich jetzt, wie die Flow-Erfahrung/en zustande kam/en.
- Wahl der nächsten persönlichen Herausforderung: Erfassen Sie zunächst sämtliche derzeitigen Möglichkeiten, persönlich eine eigene Flow-Erfahrung zu machen.
- Auswahl – Beantworten Sie jetzt die Frage: Welcher Herausforderung wähle ich als erste?

und dann:

- Was muss ich hinzulernen, welche Ressourcen fehlen mir noch?
- Halten Sie jetzt erst einmal nur Ihre Ideen fest. Erst nach dem Durcharbeiten des vierten Kapitels sollten Sie dann konkrete weitere Schritte unternehmen. Wir müssen uns nämlich zuvor noch mit der Frage der Auswahl von geeigneten Herausforderungen und mit der Notwendigkeit präziser und anschaulicher Formulierung von Herausforderungen beschäftigen.

Wenn Sie dann erst einmal so weit sind, sollten Sie sich auch ein paar aufmunternde extrinsische Motivationen überlegen. Anregungen dazu finden Sie im Anhang 2, Seite 280 ff.

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

FOKUSFLOW.DE

c/o Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

S. 72 ff

Fantasiereisen

a.) Zur Einführung: Zwei Arten des inneren Sehens

Es gibt zwei verschiedene Arten des inneren Sehens. Sie können getrennt voneinander ablaufen, sie können sich aber auch miteinander verbinden.

Eine Art der Visualisierung besteht in dem Wiederbeleben von Erinnerungsbildern. Wir sehen vor unserem inneren geistigen Auge etwas, das wir bereits irgendwann einmal in unserem Leben tatsächlich gesehen und erlebt haben. Das ist das Abrufen von gespeicherten Bildern.

Die zweite Art des inneren Bildersehens ist das Konstruieren eines Vorstellungsbildes. Wir gestalten mit der schöpferischen Kraft unserer Fantasie ein ganz neues Bild. Wir stellen uns etwas vor, das wir in dieser Form noch nicht tatsächlich erlebt haben. Diese zweite Art des Sehens ist für viele Menschen anstrengender als die erste. Oft ist sie auch sehr ungewohnt, wenn wir erst einmal erwachsen sind. Diese Art des nicht-realistischen Sehens wurde vielen Menschen in der Schulzeit abgewöhnt: »*Träume nicht – mach deine Hausaufgaben!*« Oft ist diese Art des vor sich hin »Spinnens« sogar mit Verboten belegt und muss daher erst wieder erlaubt werden, bevor sie nach und nach wieder möglich wird.

Geben Sie sich diese Erlaubnis jetzt!

Und haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, mit unrealen Vorstellungsbildern zu arbeiten, braucht es einige Zeit, bis es den gestaltbildenden Kräften Ihrer Vorstellung gelingt, tatsächlich Neues zu produzieren.

Es folgen Übungen, bei denen sich Reales, Erinnertes und frei Fantasiertes gut miteinander mischen können. Das ist der beste Weg, nach einer gewissen Zeit dann ganz eigene Imaginationen zu erfinden. Lassen Sie sich ausreichend Zeit. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck. Lassen Sie die Bilder kommen, versuchen Sie nicht, sie zu erzeugen.

Wenn Sie sie aber willentlich erzeugen, ist das auch o. k., ja, es kann sogar mitunter helfen, Ihre Imaginationskraft zu steigern. Manchmal kommen keine Bilder, dafür Gefühle, Erinnerungen an Geräusche, Gerüche. Nehmen Sie einfach alles so wahr, wie es geschieht. Urteilen und bewerten Sie nicht.

Am effektivsten ist bei der Imagination eine Haltung spielerischer Gelassenheit und kindlicher Neugier. Lassen Sie sich einfach einmal überraschen und lassen Sie sich vor allem genügend Zeit für Assoziationen und Interpretationen.

b.) Zur Vorbereitung: Entspannen können

(In Fantasiereisen erfahrene Leser können gleich mit der ersten Imagination auf Seite 78 beginnen.)

Zunächst sind alle denkbaren Störungen auszuschalten. Also einen Raum aufsuchen, der Ihnen alleine zur Verfügung steht (ein Schild aufhängen: Bitte nicht stören!), Telefone,

Musik- und TV-Geräte abschalten usw.

Es wird leichter, in diese Welt der Imaginationen einzutauchen, wenn Sie sich bewusst mit Hilfe der einen oder anderen Methode entspannen können.

Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Biofeedback, bestimmte Formen von Meditation sind bewährte Techniken, sich in einen angenehmen Zustand der inneren Ruhe zu versetzen.

Viele Menschen erleben eine angenehme Tiefenentspannung auch nach einem Saunabesuch oder nach intensiver sportlicher Anstrengung. Wählen Sie das, was für Sie in Frage kommt und leicht zugänglich ist.

Falls Sie sich nicht entspannen können, machen Sie zunächst ein paar Bewegungsübungen, bei denen Sie sich richtig anstrengen. Oder tanzen Sie nach Ihrer momentanen Lieblingsmusik. Das ermöglicht, dass Sie sich anschließend mit mehr innerer Ruhe nach Innen wenden können.

Wenn Ihnen keine Entspannungstechnik bekannt ist, gehen Sie folgendermaßen vor: Legen Sie sich flach auf den Boden, die Beine parallel nebeneinander und die Arme ausgestreckt neben dem Rumpf. Wichtig: Keine Faust bilden, die Hände ganz locker ausstrecken. Den Kopf bequem auf ein Kissen legen. Sie können sich auch in einen sehr bequemen Sessel setzen. Sie schließen die Augen und bereiten sich auf die inneren Bilder vor, indem Sie einige Male sehr tief einatmen, jeweils ganz langsam ausatmen, dann nicht mehr so sehr auf den Atem achten und mehr den Körper spüren, der von der Schwerkraft der Erde in den Sitz oder auf die Unterlage hinuntergezogen wird.

Spüren Sie, wie Sie auf eine angenehme Art und Weise schwerer und schwerer werden. Sie werden ganz ruhig und gelassen . . . und die Entspannung wird tiefer und tiefer. Sie sind jetzt ganz ruhig und tief entspannt . . . Sie sind gelassen . . .

Wiederholen Sie innerlich diese letzten Sätze, bis Sie tatsächlich ruhig werden und diese tiefe Entspannung spüren.

c.) Imaginationstraining

(Legen Sie nach jedem Imaginationsvorschlag eine Pause von zehn bis 30 Sekunden ein, damit Bilder entstehen können. Wir haben das im ersten Absatz durch drei oder sechs Punkte angedeutet.)

Heute:

Erinnere dich an dein Frühstück.

Werde so spezifisch und exakt wie möglich. Wie haben die Dinge geschmeckt, die du gegessen hast? Erinnere dich mit geschlossenen Augen an die Farben, nicht nur des Essens sondern auch des Tellers, . . . der Größe und Form der Tasse oder des Bechers . . . Was hast du getrunken? . . . Geschmack, . . . Farbe, . . . Konsistenz, . . . Temperatur. . . . Stelle dir den Tisch vor, . . . den Stuhl, auf dem du gesessen hast

Denke an das, was du vielleicht nicht mochtest, nicht gegessen hast. Füge Erinnerungen an Gerüche, . . . an Geräusche hinzu. Lief das Radio, . . . der Fernseher, hat die Katze geschnurrt?

Gestern:

Konzentriere dich auf ein Ereignis des gestrigen Tages und beobachte dich dabei, dieses Ereignis neu zu erschaffen.

Falls du dich über irgendetwas aufgeregt hast, lass dieses Gefühl wieder in dir entstehen.

Falls du dich gefreut hast, lass die Freude wieder lebendig werden.

Falls du mit jemand gesprochen hast, erinnere dich an seine Stimme, an die Farbe seiner Bekleidung an die Temperatur des Ortes, wo Ihr Euch tragt.

Lass dann die ganze Situation mit allen Einzelheiten wieder lebendig werden. Nehme dir so viel Zeit wie du brauchst.

Vergangenheit:

Gehe nun in deiner Erinnerung etwas weiter zurück. Vielleicht gab es ein Fest, eine Party in letzter Zeit, oder einen besonderen beruflichen Erfolg, ein schönes Erlebnis in deinem Privatleben. Erwinnere dich an so viele Einzelheiten wie möglich und lass die Bilder vor deinem inneren geistigen Auge so lebendig wie möglich werden.

Morgen:

Denke nun an einen Ort, wo du morgen (oder in den nächsten Tagen) außerhalb deiner Wohnung/deines Hauses zu tun haben wirst und den du kennst.

Stelle dir diesen Ort in allen Einzelheiten lebhaft vor, wie er aussieht, welche Geräusche dort vorherrschen, wie es dort riecht usw. Mach diese Vorstellung so konkret wie möglich.

Zukunft:

Stelle dir jetzt einen Ort vor, den du noch nicht gesehen hast, den du noch nicht kennst, den du aber gerne einmal kennen lernen möchtest – vielleicht möchtest du gerne irgendwann dort Urlaub machen. Sieh dich selbst in diesem Szenario, sieh, was du anhast und was du dort tust. Mische Erinnerungsbilder mit völlig neuen Fantasiebildern.

Fantasie:

Denke dir etwas aus und stelle es dir innerlich vor, das es jetzt (noch) gar nicht gibt. Vielleicht dein Traumhaus, ein Baby, das noch nicht geboren ist, dich selbst in zehn Jahren oder das erste Buch, das du geschrieben, eine Skulptur, die du geschaffen hast usw.

Zähle dann langsam von zehn nach eins rückwärts, bei eins öffne die Augen, atme tief ein und langsam aus, räkele und strecke dich und mach dann ganz schnell zehn Armbeugen, um wieder ganz wach zu werden.

Male ein Bild von deiner Fantasie oder beschreibe sie in einem Buch in allen Einzelheiten. Werde sehr genau und denke an alle Details. Falls du dich an eine bestimmte Melodie, an ein Lied oder ein Motiv erinnerst, halte auch dieses fest und nutze die nächste Gelegenheit, dir diese Musik in Ruhe anzuhören.

Nach jeder Imagination sollten Sie sich unbedingt vollständig zurückholen und nicht etwa in diesem Zustand Auto fahren oder wichtige Verhandlungen führen.

Nach diesen Vorübungen kommen wir jetzt zur ersten eigentlichen Imagination und zur Annäherung an die basalen Motive.

S. 78

Erste Imagination: »Der optimale Arbeitstag«

Lasse wie von selbst die Bilder eines optimalen Arbeitstages in dir entstehen. Bilder eines Tages, an dem sich deine Vorstellungen von selbst bestimmtem Arbeiten verwirklicht haben (am einfachsten ist es, wenn du dir diese Reise von jemandem vorlesen lässt, ansonsten lese jeweils zwei, drei Anregungen oder Fragen, schließe dann wieder die Augen, entspanne dich, lasse einige Zeit lang die Bilder erscheinen, öffne dann die Augen wieder, lese dann den nächsten Abschnitt usw.).

Auf jeden Fall viel Zeit zwischen den einzelnen Bildanregungen lassen, damit auch wirklich Bilder entstehen können!

Dieser Tag beginnt mit einer großen Selbstverständlichkeit. Es ist alles genauso, wie es sein soll. Du bist gestern ruhig und entspannt eingeschlafen, glücklich und zufrieden, da die wichtigen Themen deines Lebens in eine schöne Balance geraten sind.

Jetzt nimmst du mit deiner inneren Sicht und all deinen Sinnen wahr, wie du an diesem Morgen wach wirst. Die Augen bleiben weiter geschlossen und gleichsam als ob du in einem Kino bist, nimmst du das Geschehen wie auf einer inneren Leinwand wahr.

Du siehst nun den Raum, in dem das Bett steht, in dem du geschlafen hast. Ist der Raum noch dunkel oder bereits von Licht durchflutet? Wie groß ist der Raum? Ist es ein Schlafzimmer oder bist du auf einer Geschäftsreise in einem Hotel wach geworden? Vielleicht ist es auch ein Raum, in dem du gleichzeitig wohnst?

Nehme dir ausreichend Zeit, auch sich verändernden Bildern zu folgen.

Ist noch jemand in diesem Raum oder wachst du alleine auf? Was siehst du sonst noch?

Welche Möbel, welche Stoffe und Farben bestimmen die Inneneinrichtung, den Charakter dieses Raumes?

Du gehst nun ins Bad und nach der Morgentoilette kleidest du dich an und findest dich dann am Frühstückstisch wieder. Wo frühstückst du? Jetzt werden die Bilder auch so deutlich, dass du weißt, ob du dich in einer Wohnung oder in einem Haus befindest. Wo liegt die Wohnung oder das Haus? Werfe einen Blick aus dem Fenster, um ein Bild der Umgebung entstehen lassen zu können – oder sitzt du bereits auf einem Balkon oder einer Terrasse und überblickst die anderen Häuser oder schaust ins Grüne oder aufs Meer oder auf einen See?

Und nach dem Frühstück? Fährst du zur Arbeit oder ist dein Arbeitsplatz dort, wo du wohnst? Arbeitest du in einer Firma, bei einem Kunden oder in deinem eigenen Unternehmen oder Büro? Lasse dir wieder Zeit, bis sich Bilder formen, die in dir ein Gefühl der Stimmigkeit, der inneren Freude auslösen.

*Dann werden Einzelheiten deines Arbeitsalltags deutlich. Welche Rolle spielst **du**, welche anderen Menschen treten auf?*

Wer bestimmt den Arbeitsrhythmus? Deine Kunden, Auftraggeber, dein Chef oder Vorgesetzter, dein Team oder du selbst?

Welche Anteile des Alltags erzeugen möglicherweise noch Stress, welche Freude?

Werden Inhalte deiner Arbeit deutlich? Für welche Leistung wirst du bezahlt? Wer bringt dir Wertschätzung entgegen und wofür? Wie erlebst du dein eigenes Gelingen, das Gefühl von Kompetenz?

Mit wem stehst du in Wettbewerb? Wann und wie macht es Spaß zu gewinnen? Wie groß ist dein Einfluss auf das Geschehen? Bist du mit den anderen eher freundschaftlich verbunden oder nur kollegial?

Wie unterscheiden sich möglicherweise diese Bilder von deiner tatsächlichen aktuellen Arbeitssituation?

Und schon ist es Mittag geworden. Zeit für ein Mittagessen. Wie und möglicherweise mit wem und wo isst du zu Mittag? Reicht die Pause für ein kleines Nickerchen oder einen kurzen Spaziergang um den Block oder durch den Park?

Wie geht es nachmittags weiter? Fortsetzung der Arbeit? Oder hast du Zeit für ein Golfspiel, für das Fitnessstudio, für anregende Gespräche mit Kunden, Geschäftsfreunden, Kollegen oder Freunden?

Bist du in einem Verband oder Verein organisiert, in dem du eine wichtige oder auch nicht so wichtige Rolle spielst? Vielleicht musst du eine Rede vorbereiten oder das Catering für einen Event organisieren?

Wie und wann schließt du deinen Arbeitstag ab? Bereitest du dich auf den nächsten Tag vor? Wie ist deine Stimmung, mit welchen Gefühlen fährst du nach Hause?

Kannst du dich jetzt deinem Privatleben widmen oder musst du noch Kunden zu einem Arbeitsessen treffen, dir Gedanken um ein Projekt machen, eine Reise vorbereiten?

Was bedeutet es praktisch für dich, das Privatleben zu genießen? Wie sieht ein optimaler Feierabend aus? Lasse auch hier wieder deiner Fantasie freien Lauf.

Wann wirst du müde, gehst du schlafen? Du blickst jedenfalls an diesem Abend zufrieden und glücklich auf den Tag zurück und schläfst entspannt und ruhig ein.

Zähle dann, wenn du soweit bist, langsam von 5 nach 1 rückwärts und mache dir klar, dass du bei 1 wieder hellwach dort ankommst, wo du diese Reise begonnen hast.

Öffne bei 1 die Augen, atme einige Male sehr tief ein und langsam wieder aus, mache noch ein paar schnelle Armbeugen und halte dann alles schriftlich fest, was du gesehen hast.

...

Am besten schreiben Sie zunächst nur auf der rechten Seite eines Buches mit leeren Seiten und auf der linken Seite ist dann Platz für alle sofortigen oder späteren Einfälle.

Achten Sie spätestens jetzt vor allem auch auf die Gefühle, die aufkamen/kommen, wenn Sie sich die Einzelheiten dieses optimalen Arbeitstages verdeutlichen und schreiben Sie auch diese Gefühle sorgfältig auf.

Beschäftigen Sie sich mit den Einfällen, die im Nachhinein kommen und wiederholen Sie diese Fantasie in einigen Abständen immer einmal wieder.

Es folgt noch eine weitere geleitete Imagination, die sich bei wichtigen Entscheidungen bewährt hat. Sie sollten jedoch zuvor einige Erfahrungen mit Imaginationsübungen gemacht haben.

S. 81 ff.

Zweite Imagination: »Wichtige Entscheidungen treffen«

Ein intensives Training der Imaginationsfähigkeit kann auch bei schwierigen Entscheidungen helfen. Wir haben uns von Penney Peirce und Carol Adrienne (siehe Literaturverzeichnis) zu folgenden Schritten einer Imaginationsübung anregen lassen.

1. Schritt:

Sorgen Sie wieder dafür, dass Sie für die nächsten 45 bis 60 Minuten nicht gestört werden können (Handy ausschalten etc.). Setzen oder legen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich tiefer und tiefer mit einer Methode Ihrer Wahl.

Wählen Sie drei mögliche Alternativen/berufliche Optionen aus, die Sie für erstrebenswert halten, verdeutliche Sie sich die Entscheidungsalternativen und schreiben Sie diese auf einem Blatt auf.

2. Schritt (vorlesen lassen oder auf Kassette sprechen):

Beginne mit der Alternative, die dir spontan als erste einfällt.

Dann nimm an, diese Alternative hat sich bereits verwirklicht. Stelle dir Schritt für Schritt vor, in welcher Umgebung du dich befindest, wie du dich selbst verhältst und wie andere sich nun verhalten, erlebe mit den auftauchenden Bildern eine vorgestellte Realität, in der du dich unter neuen Voraussetzungen bewegst.

Achte nun auf deine Empfindungen, deine Gefühle.

Was spürst du körperlich? Welche seelischen Regungen, Stimmungen machen sich bemerkbar? Ist es eher ein Anflug von Nervosität oder fühlst du dich erwartungsvoll, freudig erregt?

Vielleicht bleibst du auch ganz ruhig und gelassen. Es kann sich aber auch eine unangenehme Vorahnung, eine Schwere oder Ängstlichkeit einstellen. Möglicherweise erhöht sich der Puls etwas oder die Hände und Stirn werden feucht. Bleibe ruhig und warte ein wenig ab. Die Bilder werden sich weiter entwickeln und dementsprechend auch die Reaktionen.

Sollte dir die erste Alternative aber gefallen, verstärke die positiven Gefühle und lasse die von diesen Bildern ausgehende Kraft stärker und stärker werden.

Vielleicht melden sich neben den Bildern auch Eindrücke der anderen Sinnesorgane, vielleicht hörst du die Stimmen von anderen Personen oder eine vertraute Musik, bestimmte Geräusche oder du nimmst Gerüche wahr. Genieße einen angenehmen Zustand, falls er sich einstellt, vielleicht entwickelt sich sogar ein richtiger Glückszustand.

3. Schritt:

Lasse deiner Fantasie freien Lauf und bewege dich nun in einen Zeitraum hinein, der etwa 4 bis 6 Monate in der Zukunft liegt. Ändern sich die Empfindungen und Gefühle? Von der Entspannung in eine Anspannung hinein oder entwickelt sich noch stärkere Vorfreude? Nehme dich vollständig in diesem Zustand in der Zukunft wahr. Nehme dich aber nur wahr, ohne dir weitere Gedanken zu machen. Es bleibt ein reines Beobachten.

4. Schritt:

Nun bewege dich noch weiter in die Zukunft hinein, ein ganzes Jahr. Bleibe bei dem, was du körperlich wahrnimmst. Gibt es Veränderungen, Verstärkungen oder Abschwächungen? Wird vorher Unangenehmes jetzt angenehmer oder umgekehrt?

Abschluss:

Achte auf einen inneren Impuls. Er wird dir anzeigen, dass es nun Zeit ist, wieder zum heutigen Tag zurück zu kommen. Verabschiede dich von allen Bildern und Empfindungen, Eindrücken und Wahrnehmungen. Lösche diese aus als wenn du mit einem Dimmer das Licht löschst.

Nehme ein paar Mal tief Luft, atme langsam aus und bemerke, wie du dich wieder in einen neutralen Gefühlszustand hineinbewegst.

5. Schritt:

Beginnen Sie dann den ganzen Prozess mit einer der beiden anderen Alternativen von vorn und auf die gleiche Art und Weise. Schließen Sie die Imagination dann anschließend mit der dritten Alternative ab. Führen Sie sämtliche 4 Schritte und den Abschluss immer komplett durch.

6. Schritt:

Nun nehme dir noch etwas Zeit, um dir diese drei Fantasien noch einmal zu verdeutlichen. Aber nun gestalte deine Vorstellungen in der Weise, dass du grundsätzlich passiv bleibst und nichts von dir aus unternimmst. Lasse die Alternativen noch einmal vor deinem geistigen Auge ablaufen, ohne irgendwelche Präferenzen vorzunehmen. Ist diese passive Haltung nun angenehmer oder erzeugt sie eine Anspannung oder gar Ängstlichkeit? Wenn du schrittweise in die Zukunft hineinblickst – wann spürst du den Impuls, aktiv zu werden, die passive Rolle aufzugeben und in das Geschehen einzugreifen?

7. Schritt:

Kehre nun endgültig in die Gegenwart und in den Raum zurück, in dem du dich befindest. Vielleicht möchtest du jetzt gerne einen kleinen Spaziergang machen, angenehme Musik

hören, etwas Gutes essen oder dich sonstwie verwöhnen.

Erst nach einiger Zeit solltest du dann auf die Entscheidungsfindung zurückkommen. Wähle dann die Alternative, die ein tief empfundenes Gefühl von Stimmigkeit auslöst, nicht eine, die lediglich eine vorhandene Spannung abbaut und leichter durchzuführen ist. Zähle stimmlos von 5 nach 1 rückwärts. Bei 1 öffnest Du die Augen, atmest tief aus und bist wieder hellwach. (Gegebenenfalls durch ein paar schnelle Armbeugen das Wachwerden verstärken.)

Und schließlich noch eine Fantasie, die sich weit in die Zukunft hineinbewegt:

S. 85

Dritte Imagination: „80. Geburtstag“

Du feierst in einem großen Kreis von Freunden und Verwandten Deinen 80. Geburtstag. Ein guter Freund / eine gute Freundin hält eine Tischrede auf Dein Wohl. Was möchtest Du, dass er / sie über Dein bisheriges Leben sagt? Was soll er / sie berichten von Deinen Taten und Gedanken? Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, Dir den Ablauf Deines Lebens vorzustellen. Lass Dich ganz einfach von den Ideen und Bildern überraschen, die auftauchen. Versuche aber, nichts zu erzwingen.

Halte anschließend alles, was Du gesehen und gehört hast, schriftlich fest.

(Eine andere Version dieser Imagination entsteht, wenn Sie sich zu diesem Geburtstag ein Fernseh- oder Presse-Interview vorstellen.)

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

FOKUSFLOW.DE
c/o Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

S. 88 ff.

Werteliste A

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

Verwendung der Wertelisten ausschließlich zur persönlichen Verwendung des Lesers gestattet.

FOKUSFLOW.DE

c/o Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

Seine eigenen Werte bewusst zu erkennen oder neu festzulegen ist ein besonders wichtiger Schritt zur Selbstmotivation. Wenn Sie diesen Prozess vollführt haben, haben Sie den entscheidenden Wendepunkt erreicht, sich mehr und mehr vor den Manipulationen der anderen und der Außenwelt tatsächlich schützen zu können und Ihr eigenes Leben zu leben.

Werteliste A (häufig von Menschen genannte Werte)

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Liebe | <input type="radio"/> Frieden |
| <input type="radio"/> Behaglichkeit | <input type="radio"/> Mobilität |
| <input type="radio"/> Heirat/Ehe | <input type="radio"/> Ein Zuhause |
| <input type="radio"/> Gesundheit | <input type="radio"/> Spiritualität |
| <input type="radio"/> Anerkennung | <input type="radio"/> Ehrlichkeit |
| <input type="radio"/> Wissen | <input type="radio"/> Abhängigkeit |
| <input type="radio"/> Alleinsein | <input type="radio"/> Ruhe |
| <input type="radio"/> Zugehörigkeit | <input type="radio"/> Charisma |
| <input type="radio"/> Sich um andere kümmern | <input type="radio"/> Miteinander teilen |
| <input type="radio"/> Kinder | <input type="radio"/> Popularität |
| <input type="radio"/> Freiheit | <input type="radio"/> Aussehen |
| <input type="radio"/> Macht | <input type="radio"/> Sicherheit |
| <input type="radio"/> Nähe | <input type="radio"/> Gelassenheit |
| <input type="radio"/> Religion | <input type="radio"/> Muße |
| <input type="radio"/> Kritikfähigkeit | <input type="radio"/> Weisheit |
| <input type="radio"/> Abenteuer | <input type="radio"/> Klugheit |

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Leidenschaft | <input type="checkbox"/> Erfolg |
| <input type="checkbox"/> Erholung | <input type="checkbox"/> Persönlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Flow | <input type="checkbox"/> Reichtum |
| <input type="checkbox"/> Vertrauen | <input type="checkbox"/> Spaß |
| <input type="checkbox"/> Solidarität | <input type="checkbox"/> Freundschaft |
| <input type="checkbox"/> Loyalität | <input type="checkbox"/> Prestige |
| <input type="checkbox"/> Familie | <input type="checkbox"/> Herausforderung |
| <input type="checkbox"/> Ordnung | <input type="checkbox"/> Nachhaltigkeit (ökolog.) |
| <input type="checkbox"/> Kreativität | <input type="checkbox"/> Bequemlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Pünktlichkeit | <input type="checkbox"/> Selbstausdruck |
| <input type="checkbox"/> Vergnügen | <input type="checkbox"/> Sportlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Individualität | <input type="checkbox"/> Unabhängigkeit |
| <input type="checkbox"/> Gerechtigkeit | <input type="checkbox"/> Kompetenz |
| <input type="checkbox"/> Einfluss | <input type="checkbox"/> Glaube |

Meine persönliche Ergänzung der Werteliste:

-
-
-
-
-
-
-

Meine derzeit zehn wichtigsten Werte:
(noch ohne Rangfolge)

-
-
-
-
-

- O
- O
- O
- O
- O

Meine derzeit zehn wichtigsten Werte sind:
(in der Rangfolge ihrer Wichtigkeit)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Datum:

- | | |
|------------|-------------------------|
| (1. Wert:) | bedeutet für mich, dass |
| (2. Wert:) | bedeutet für mich, dass |
| (3. Wert:) | bedeutet für mich, dass |

Die Beschreibung der Bedeutung eines Wertes, der zur Zeit noch gar nicht oder nicht ausreichend erfüllt ist oder dessen stabile ständige Erfüllung uns am Herzen liegt, ist nichts anderes als die Beschreibung eines Wunsches, den wir haben.

Wegen der großen Bedeutung dieses Themas haben wir der Frage des Entwurfes eines Zielszenarios ein eigenes Kapitel gewidmet. Das weitere Vorgehen wird in Fokus 4: Das Zielszenario beschrieben (s. S. 109 ff.).

S. 91

Mittel- oder Endwerte?

Machen Sie gleich die Probe aufs Exempel, nehmen Sie an, »Geld« sei ein wichtiger Wert:

Was gibt mir Geld (=Mittelwert)? Welche emotionalen Endwerte kann ich mit Geld erreichen?

Ein weiteres Beispiel: »Familie«

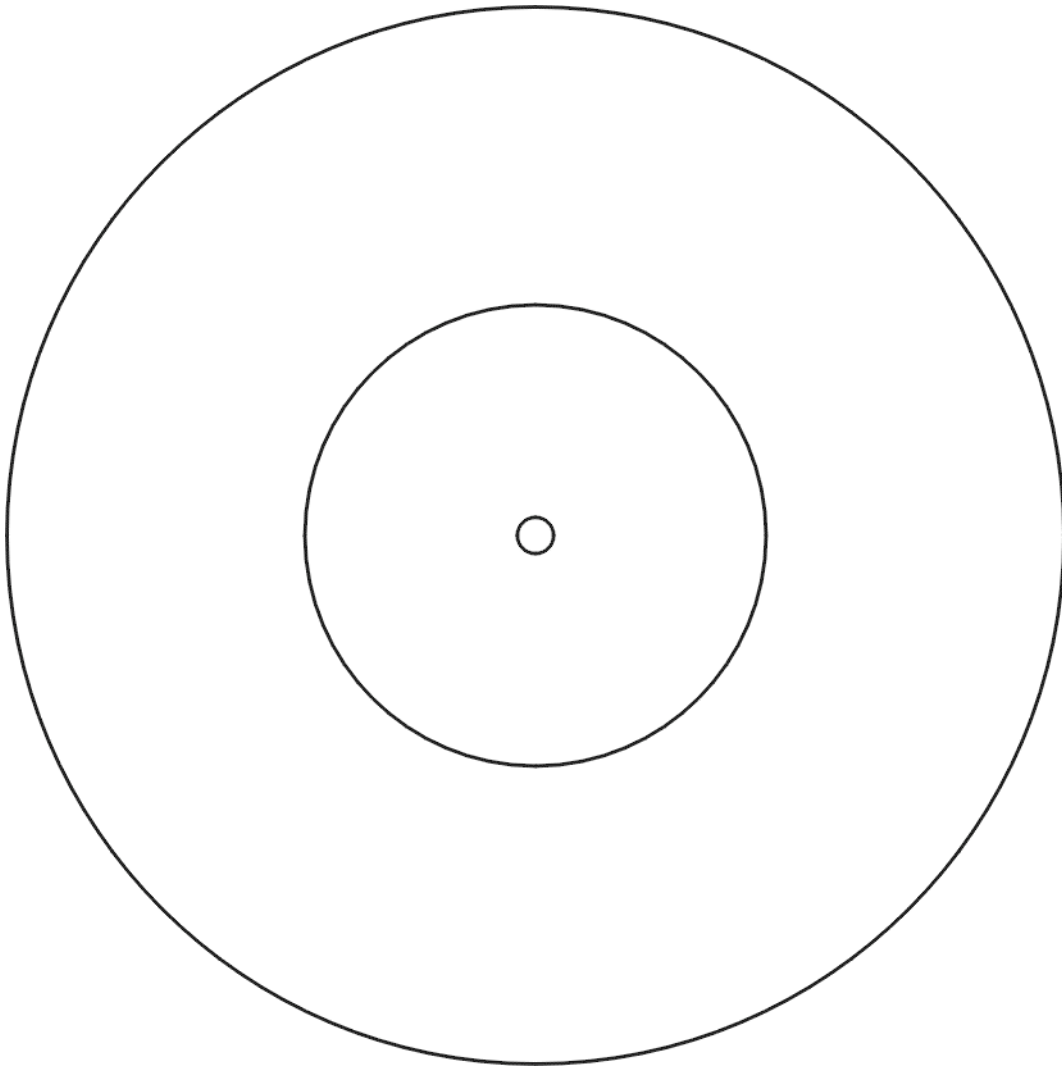
Welche Endwerte könnten durch eine Familie (= Mittelwert) für mich Erfüllung finden?

Ein weiterer eigener Mittelwert ist:

Welche Endwerte könnten durch ihn (= Mittelwert) für mich Erfüllung finden?

S. 96

Integritätsrad (»HABEN«)



S. 106

Übersicht über künftig stärker erfüllte Werte:

(Identische Formulare Seiten 106 und Seite 277)

Werteübersicht A: »sämtliche Lebensbereiche«

Hier können Sie – maximal – drei Werte eintragen (s. Schritte 7 und 8, S. 99 ff.)

1.

2.

3.

Bei den jeweiligen besonderen Lebensbereichen jeweils nur einen Wert eintragen:

B 1: Persönliches Wachstum, Persönlichkeitsentwicklung

B 2: Beruf, Karriere, Unternehmen

B 3: Persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause

B 4: Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit, Urlaub, Erholung

B 5: Materielles, Besitz, Vermögen

B 6: Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung, gesellschaftliche Rolle

S. 131

Auswirkungen

Folgen der Verwirklichung des Zielszenarios für:

Name, Vorname

Folgen / Auswirkungen:

Möglicher oder notwendiger Umgang meinerseits mit diesen Konsequenzen:

S. 134

Übungsbeispiel: Zielszenario formulieren

Bevor Sie sich an Ihr erstes eigenes Zielszenario heranwagen, versetzen Sie sich in die Lage der Person, die den Abschluss von 120.000 Euro am 12. Oktober erreichen möchte. Wie müsste diese Person ihr Zielszenario formulieren?

S. 135

Checkliste: Zielszenario

Phase 1: »Was will ich HABEN?«

1. Aspekt: Verschaffen Sie sich Klarheit über den Zweck, den Sie mit der Erreichung des Zieles verfolgen
2. Aspekt: Fixieren Sie Ihr Ziel schriftlich
3. Aspekt: Formulieren Sie mit Ich-Bezug
4. Aspekt: Benutzen Sie ein Tätigkeitswort, das Ihre Begeisterung ausdrückt
5. Aspekt: Formulieren Sie das Ziel in der Gegenwartsform
6. Aspekt: Formulieren Sie positiv (Keine Verneinungen benutzen!)
7. Aspekt: Machen Sie den Moment der Erreichung des Zieles erkennbar
8. Aspekt: Legen Sie einen (möglichst) genauen Zeitpunkt der Zielerreichung fest
9. Aspekt: Realistisch bleiben
10. Aspekt: Achten Sie auf Klarheit und auf die Folgen
11. Aspekt: Vertrauen und Loslassen und:
Veränderungen sind jederzeit möglich

Phase 2: »Was kann/will oder soll ich GEBEN? (s. S. 136 ff.)

Phase 3: Das vollständige Zielszenario (HABEN und GEBEN) (s. S. 169 f.)

S. 138

Von der Werteliste A (HABEN) zum »GEBEN

Auswahl der spezifischen Lebensbereiche

Das erste Ziel liegt im Bereich

Das zweite Ziel liegt im Bereich

Das dritte Ziel liegt im Bereich

S. 153

Liste meiner Stärken, Talente, Begabungen:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

S. 154

Top-Stärken

Meine derzeit sechs ausgeprägtesten Stärken sind:

1.

2.

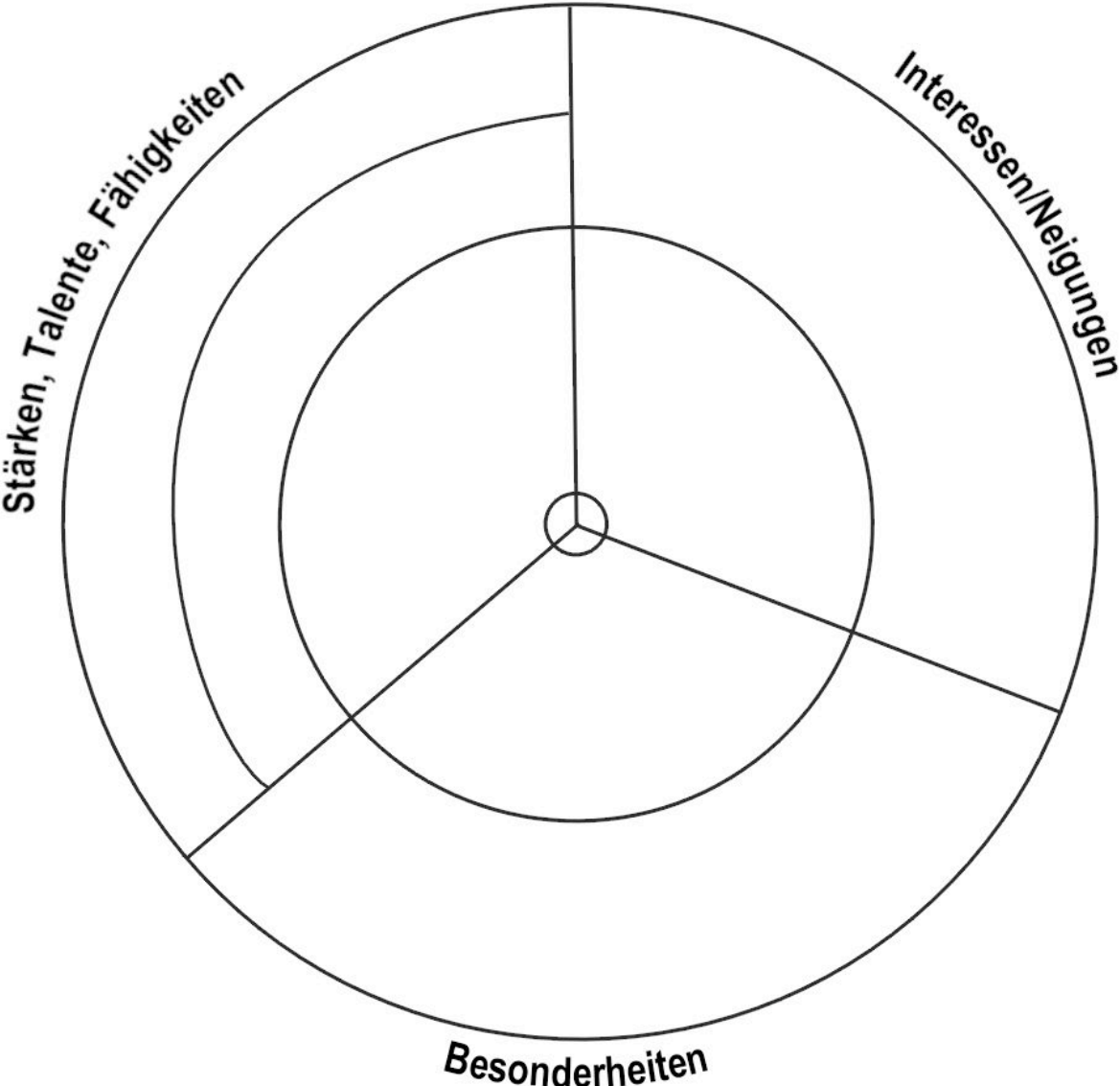
3.

4.

5.

6.

Integritätsrad »GEBEN«



S. 157

Interessen

Meine ausgeprägtesten Interessen und Neigungen sind (Eintragung anschließend in das Integritäts-rad »Geben«, s. S. 155):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

S. 159

Besonderheiten

Meine Besonderheiten sind (Eintragung anschließend in das Integritätsrad »Geben«, s. S. 155):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

S. 161 – 168

Profil und Auswertung

A. Mein Profil

Stärken (Talente, Begabungen, Fähigkeiten):

- 1.
- 2.

Interessen und Neigungen:

- 1.
- 2.

Besonderheiten:

- 1.
- 2.

B. Spontanauswertung

Ideen für einen möglichen Einsatz dieses Profils
(ohne innere Zensur, der erste Einfall gilt):

C. Durchdachte Auswertung

Liste der Stärken (Talente, Begabungen, Fähigkeiten), Interessen, Neigungen und Besonderheiten, die ich tatsächlich einsetzen möchte (s. S. 153 – von dieser Liste eine neue Auswahl treffen):

Beschreibung von Aufgaben und Problemen oder Engpässen, die ich besonders gut lösen kann bzw. möchte:

Mein aussichtsreichstes Aufgabenfeld (ein Problem oder ein Engpass, für dessen Lösung ich spezielle Voraussetzungen besitze):

Bei wem, wo oder wie kann ich meine Stärken am wirkungsvollsten einsetzen? Meine persönliche Zielgruppe:

S. 169

Zielszenario komplett (HABEN und GEBEN) (Seite 169 ff.)

Wenn es im ersten Teil heißt:

«Ich freue mich darüber, dass ich ... «

(es folgt das Zielszenario – eine anschauliche und positiv formulierte, mit einem Datum versehene Beschreibung des Erstrebten, in der Gegenwartsform [mit einem Tätigkeitswort, das Freude und Begeisterung ausdrückt], die das Ziel quantifizierbar und qualifizierbar definiert, so dass der Moment des Erreichens des Zieles eines Tages exakt erkennbar ist)

so heißt es im zweiten Teil des Zielszenarios:

»Dies erreiche ich dadurch, dass ich meine Stärken

()

(es folgt eine Beschreibung Ihrer besonderen Stärken, also Ihrer Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten – und jetzt brauchen Sie sich nicht mehr nur auf die sechs ausgeprägtesten Stärken zu beschränken, sondern können alle Stärken, die Sie im jeweiligen Lebensbereich einsetzen können und wollen, eintragen. Stärken, die vorhanden sind, die Sie aber aus bestimmten Gründen gar nicht mehr so gerne einsetzen wollen, lassen Sie folgerichtig an dieser Stelle weg)

zusammen mit meinem Interesse an

()

(hier entscheiden Sie sich nunmehr, welche(s) Interesse(n) Sie in dem jeweiligen Lebensbereich tatsächlich aktivieren wollen; Sie entscheiden jetzt z. B., ob Sie ein bisher vielleicht nur privat verfolgtes Interesse auch beruflich einsetzen wollen oder ob Sie diese Energiequelle weiter ausschließlich Ihrem Privatleben vorbehalten, ob Sie ein bisher vielleicht nur im Beruf verfolgtes Interesse nun auch auf Ihre sportlichen Aktivitäten ausdehnen usw.)

und

()

(es folgt eine Beschreibung Ihrer **Besonderheiten**, soweit Sie sie im jeweiligen Lebensbereich einsetzen wollen oder können)

einsetze, um

()

(es folgen **Aufgabe(n)/Problem(e)/Engpass/Engpässe**, deren Lösung Sie sich vorstellen können)

bei

zu lösen.«

(es folgt eine Beschreibung, **wo oder bei wem** Sie ein Problem, einen Engpass feststellen konnten – **Ihre persönliche Zielgruppe, Ihr Zielbereich**, das können also im beruflichen Bereich Probleme im Unternehmen, in der eigenen Abteilung, bei Marktteilnehmern, Kunden usw., im Falle Ihrer Gesundheit der Bereich »fehlende Ausdauer« oder »Bewegungsfaulheit« etc. sein.)

Datum

Unterschrift

S. 185

Die Vision

Geleitete Fantasiereisen zur Imagination Ihrer Vision

»Ein Tag, an dem die Idee von Ihnen selbst deutlich wird« (nach Naomi Stephan)

Schließe deine Augen und bemerke, wie dein Atem ruhig und gleichmäßig wird. Lass den Atem tief und ohne Anstrengung in dich hinein und lass ihn anschließend ganz ruhig und leicht wieder ausströmen.

Spüre die Bewegungen deiner Brust und deines Bauches.

Empfinde die Schwere deines Körpers angenehm und spüre, wie die Anziehungskraft der Erde dich sanft immer fester auf den Boden zieht.

Die Arme sind ganz schwer.

Die Beine sind ganz schwer.

Der Rumpf ist ganz schwer.

Atme in den Nacken und die Schulter hinein.

Atem und Herzschlag sind ganz ruhig und gleichmäßig.

Stelle dir nun vor, dass du jetzt aus einem schönen, tiefen Schlaf aufwachst an einem Tag, der ungefähr fünf Jahre von jetzt an gerechnet in der Zukunft liegt.

Es ist der Tag, an dem die Idee von dir selbst deutlich wird, aus Fantasie Realität geworden ist:

Du stehst auf und gehst langsam zum Fenster deines Schlafzimmers.

Nimm dir einen Moment Zeit, aus dem Fenster zu sehen und zu beobachten, was zu sehen ist.

Mach deine Morgentoilette und kleide dich an.

Dann gehe hinüber zur Tür deines Schlafzimmers und dann die Treppen hinunter.

Mach auf dem Treppenabsatz eine kleine Pause und schaue zur alten Standuhr aus Großvaters Zeiten. Halte die Zeit fest, bevor du die restlichen Treppen hinuntergehst.

Du holst dir an der Haustür deine Tageszeitung und bist ganz neugierig, weil sie heute einen Artikel über dich enthält.

Mit der Zeitung gehst du zum Frühstückstisch und blätterst die Zeitung durch bis zu dem Teil der Zeitung, in dem dein Artikel erscheint.

Beobachte deine Gefühle, während du den Artikel entdeckst.

Schau dir den Artikel an und merk dir die Überschrift.

Dann schau dir das Foto von dir an, das in dem Artikel abgedruckt ist.

Wie bist du gekleidet?

Wie ist dein Gesichtsausdruck?

Sitzt du oder stehst du?

Bist du alleine oder mit anderen Menschen?

Nimm dir nun Zeit, den Artikel in Ruhe zu lesen, und beobachte deine Reaktionen auf den Text.

In welchem Ton ist der Artikel geschrieben?

Wohlvollend oder kritisch oder sachlich neutral?

Was sagt er über dich?

Welche Einsichten kannst du ihm entnehmen im Hinblick auf deine Vorstellung von deiner Zukunft, deiner Idee von dir selbst oder deiner Mission?

Du bleibst ganz entspannt und ruhig liegen oder sitzen. Deine Augen sind weiter geschlossen. In deiner Fantasie nimmst du jetzt einen Schreibblock und einen Stift und schreibst das erste Wort auf, das dir einfällt, um deinen emotionalen Zustand in Reaktion auf den Artikel zu beschreiben.

Ziehe eine Linie unter dieses Wort und schreibe dann drei Dinge auf, die du heute tun wirst in Verbindung mit deiner Idee von dir selbst.

Lege den Block wieder zurück und komme hier an diesen Ort zurück.

Bewege dich, indem du dich streckst und rekelst. Atme etwas tiefer und öffne dann deine Augen.

Halte jetzt alles in deinem Buch fest, was du von dieser Fantasiereise aufschreiben möchtest.

Ende der Imagination.

Hier einige Hinweise, wie Sie das, was Sie gesehen haben, interpretieren können:

(Denken Sie daran, dass alles, was Sie gesehen haben, von Ihnen kam. So ist alles eine persönliche Information für Sie selbst) Es gibt kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht, nur Dinge, die Sie beobachtet haben.

1. An welchen Stellen hatten Sie Schwierigkeiten, den vorgeschlagenen Bildern zu folgen? Wann konnten Sie überhaupt kein Bild entstehen lassen?
2. Was sahen Sie, als Sie aus dem Schlafzimmerfenster herausschauten?
3. Wie spät war es, als Sie an der alten Standuhr vorbeikamen?
4. Fühlten Sie sich in diesem Moment entspannt, unter Zeitdruck oder sogar gestresst?

5. Wie sah Ihre Bekleidung aus?
6. In welchem Teil der Zeitung erschien der Artikel über Sie? Im Sportteil, im Feuilleton, in der Politik, Wissenschaft, im Lokalteil, im Wirtschaftsteil oder sonst wo?
7. Wie lautete die Titelzeile? Was war der Inhalt des Artikels?
8. Beschreiben Sie das Foto.
9. Wie war Ihre emotionale Reaktion auf den Artikel?
10. Welche Assoziationen erscheinen jetzt zu den Wörtern, die Sie auf den Schreibblock geschrieben haben? Was für Hinweise könnten in ihnen stecken auf Ihre Idee von sich selbst? Auf Ihre Vision?
11. Welche Dinge sind Ihnen sonst noch aufgefallen?

Was möchten Sie sonst noch festhalten an Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen, an Ideen über sich selbst?

Diese Fantasiereise spricht Aspekte an wie:

In welcher Umgebung möchte ich wohnen, leben, wie soll mein Zuhause aussehen, was werden meine Lebensumstände in fünf Jahren sein?

Für was möchte ich die Wertschätzung, die Anerkennung meiner Mitmenschen gewinnen (was steht darüber im Artikel)?

Wie möchte ich meinen Tagesablauf gestalten?

Wo möchte ich leben?

Wie müssen die Bedingungen beschaffen sein, unter denen ich mich am wohlsten fühle?

Was sagt mir das alles über meine Idee von mir selbst, über meine Mission, über meine Vision?

Vielleicht hatten Sie Schwierigkeiten, den Artikel so klar zu sehen, dass Sie ihn wirklich lesen konnten, vielleicht wollten Sie auch gar nicht in die Zeitung hinein. Machen Sie sich darüber keine großen Gedanken. Arbeiten Sie einfach mit dem, was Ihnen in den Sinn gekommen ist.

Es kommt nicht auf die spezifischen Bilder an, die ich vorgeschlagen habe, sondern auf die Bilder, Gedanken und Gefühle, die diese Fantasiereise auslöst. Das ist Ihr Material und die Einfälle, die Ihnen jetzt dazu kommen, sind das Entscheidende. Bewerten Sie das alles jetzt nicht, es kann sein, da die Visionen sehr unrealistisch oder irrelevant erscheinen. Denken Sie an das Bild der Zwiebel: unter der trockenen braunen Haut steckt ein saftiger weißer Inhalt. Aber die vertrocknete Außenhaut stellt nicht das Wesen der Zwiebel dar. Und so ist diese Fantasiereise und die durch sie möglicherweise entstandene Bilderkomposition keine 1:1 - Vorschau in die Zukunft, sondern dient allenfalls als Anstoß für weitere Imaginationen und als Ideenlieferant. Betrachten Sie es also als reines Rohmaterial, nicht als Prognose (damit es da keine Missverständnisse gibt).

S. 198 ff.

Selbstidentifikationsübung nach Roberto Assagioli (S. 198 ff.)

Lesen oder noch besser sprechen Sie nun die folgenden Texte. Machen Sie es sich dabei bequem, entspannen Sie sich.

Lösen von der Identifikation mit dem physischen Aspekt der Wahrnehmung

Mir wird jetzt bewusst, dass es etwas gibt, das mein Körper ist, und dass dieser Körper nicht ich selbst bin.

Ich bin nicht mein Körper. Das, was ich Ich nenne, hat einen Körper, aber es ist nicht dasselbe. Es gibt die Identität meines Körpers und es gibt meine von ihm unterscheidbare eigene Identität. Beides hat miteinander zu tun: Wenn mein Körper gesund ist, merke ich das ebenso wie ich bemerke, dass er krank ist. Ich stelle fest, dass er zu gewissen Zeiten müde ist, zu anderen Zeiten ist er frisch und munter. Aber ich bin nicht mein Körper, ich besitze eine von ihm unterschiedliche Identität. Ich bemerke die Müdigkeit, aber ich bin nicht die Müdigkeit.

(Erinnern Sie sich jetzt an Gelegenheiten, wo Sie diese Trennung von sich und Ihrem Körper deutlich wahrgenommen haben: Sie waren vielleicht allein auf einer Party, flau Stimmung, warme Getränke, schlaaffe Musik, langweilige Menschen. Sie fühlen sich fehl am Platz und bemerken eine große Müdigkeit. Die Müdigkeit übermannt Sie. Sie wollen nur noch eins: in Ihre Wohnung, in Ihr Bett und schlafen. Sie verabschieden sich, und gerade als Sie an der Tür sind, kommt ein später Gast, der Sie herzlich begrüßt, Sie sofort in ein Gespräch verwickelt, und Sie stellen spontan fest: Welch zauberhafte Person! Sie bleiben noch auf ein Gläschen, zehn Minuten später sieht man Sie tanzen und die nächste Anmutung von Müdigkeit tritt fünf Stunden später auf. So oder ähnlich schon erlebt??)

Die verschiedenen Zustände meines Körpers werden von mir wahrgenommen, ich merke, dass ich einen Körper habe, aber mein Selbst, mein wirkliches »Ich« ist etwas anderes. Manchmal denke ich, ich bin mein Körper, ich kann zuweilen auch ganz und gar mein Körper sein.

Aber jetzt löse ich mich von dieser Vorstellung für den Zweck dieser Übung.

Ich identifiziere mich für eine Zeit lang, die ich selbst bestimmen kann, nicht mehr mit meinem Körper. Ich bestaune meinen Körper als ein Wunder und als mein kostbares Werkzeug der Erfahrung und der Tätigkeit in der äußeren Welt, aber er ist nur ein Werkzeug. Ich behandle ihn gut, halte ihn bei guter Gesundheit, aber er ist nicht das was ich selbst bin.

Schließen Sie nun die Augen und wiederholen Sie jetzt eine Minuten lang immer wieder den Satz:

»Ich habe einen Körper, aber mein Körper unterscheidet sich von dem, was ich selbst bin.«

Realisieren Sie nach und nach immer stärker, dass dieser Satz richtig ist und dass er eine Erfahrungstatsache ausdrückt, die Sie selbst nachvollziehen können.

Öffnen Sie dann die Augen wieder und setzen Sie die Übung fort, indem Sie sich nun auch darüber Klarheit verschaffen, dass es keine Identität zwischen Ihnen und Ihren Gefühlen gibt.

Lösen von der Identifikation mit den emotionalen Aspekten der Wahrnehmung

Mir wird jetzt deutlich, dass ich Gefühle habe, aber ich nicht dasselbe bin wie meine Gefühle. Meine Gefühle verändern sich, mal aus Gründen, die ich verstehe, mal auch nicht. Die Gefühle kommen und gehen, sie weiten mein Herz und manchmal erschrecken sie mich. Und es kommt vor, dass sie von einem Moment zum anderen wechseln, und mitunter widersprechen sie sich.

Sie können von Liebe zu Hass, von Ruhe zu Ärger, von Freude zu Leid übergehen, aber meine eigene Identität bleibt davon unberührt. Meine Gefühle können meine wahre Natur, mein Wesen nicht verändern. »I am who I am.« Ich selbst bin nicht so wechselhaft wie meine Stimmungen. Ärger geht wieder vorbei, auch das Glück taucht auf und zieht sich wieder zurück, also weiß ich, dass ich nicht der Ärger und nicht das Glück bin. Ich kann meine Gefühle beobachten und meistens ja auch verstehen, ich kann sogar allmählich lernen, sie zu leiten, zu nutzen und harmonisch zu integrieren, also ist es klar, dass sie nicht mein Selbst sind.

Wenn Sie möchten, können Sie an dieser Stelle auch eine Distanz durch Nicht-Identifikation zu ganz bestimmten Gefühlen herstellen, die Sie möglicherweise ganz akut beherrschen. So können Sie sich deutlich machen, dass Sie Wut haben, aber nicht die Wut sind. Oder Sie können sich von der Identifikation mit ganz bestimmten Persönlichkeitsanteilen, unerwünschten Wünschen, Abhängigkeiten, vermeintlichen Notwendigkeiten etc. verabschieden. Auf diese Weise können Sie sich mit Gefühlen auseinander setzen, ohne sie unterdrücken oder verleugnen zu müssen. Die Gefühle sind da, aber Sie sind nicht das, was die Gefühle sind.

Schließen Sie nun die Augen und wiederholen Sie jetzt eine Minuten lang immer wieder den Satz:

»Ich habe Gefühle, aber meine Gefühle unterscheiden sich von dem, was ich selbst bin..«

Realisieren Sie nach und nach immer stärker, dass dieser Satz richtig ist und dass er eine Erfahrungstatsache ausdrückt, die Sie selbst nachvollziehen können.

Öffnen Sie dann die Augen wieder und setzen Sie die Übung fort, indem Sie sich nun auch darüber Klarheit verschaffen, dass es keine Identität zwischen Ihnen und Ihren Gedanken gibt.

Lösen von der Identifikation mit den geistigen Aspekten der Wahrnehmung

Wenn ich denke, nutze ich meinen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand. Mit meinem Verstand nehme ich die Welt und die Menschen wahr, aber ich bin nicht mein Verstand. Ich setze meinen Verstand als ein wertvolles Werkzeug der Entdeckung und des Ausdrucks ein, aber er ist nicht das Wesen meines Seins.

Meine Beobachtungen sagen mir, dass sich Gedanken ständig neu entwickeln, neues Wissen wird verarbeitet, leider auch wieder vergessen, Erfahrungen werden gesammelt,

mal ist dieses wichtig, mal etwas anderes, mein Geist entwickelt neue Ideen, die mich staunen lassen. Es kann aber auch sein, dass er sich weigert, mir zu gehorchen. Deswegen kann er nicht ich, nicht mein Selbst sein. Er schafft mir die Möglichkeit des Erkennens, sowohl für die äußeren als auch die inneren Welten, aber er ist nicht mein Selbst. Somit ist mir bewusst: »Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand. Ich kann denken, aber ich bin nicht meine Gedanken.«

Schließen Sie nun die Augen und wiederholen Sie jetzt eine Minuten lang immer wieder die Sätze:

»Ich habe einen Verstand, aber das, was ich bin, unterscheidet sich von meinem Verstand. Ich kann denken, aber meine Identität ist eine andere als meine Gedanken.«

Realisieren Sie nach und nach immer stärker, dass diese Sätze richtig sind und dass sie eine Erfahrungstatsache ausdrücken, die Sie selbst nachvollziehen können.

Öffnen Sie dann die Augen wieder und setzen Sie die Übung fort, indem Sie sich nun auch darüber Klarheit verschaffen, was nach der Lösung von der Identifikation mit Körper, Gefühlen und Gedanken als Kern Ihres Selbst übrig bleibt.

Identifikation mit dem bewussten Selbst

Was bin ich dann? Was bleibt übrig, wenn ich mich von der Identifizierung mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinen Gedanken gelöst habe? Es bleibt das Wesen meiner selbst – ein Zentrum reinen Selbstbewusstseins. Das ist der fortdauernde Aspekt, das Kontinuum im sich ständig ändernden Fluss meines täglichen Lebens. Hier finde ich meine eigentliche Identität, mein Gefühl, ich zu sein, das meine Lebendigkeit, mein Sein, meine innere Ausgeglichenheit ausmacht.

Ich erkenne und bestätige mich als ein Zentrum reinen Selbst-Gewahrseins und schöpferischer dynamischer Energie. Ich weiß, dass ich von diesem Zentrum der wahren Identität lernen kann, alle psychischen Vorgänge und den physischen Körper zu beobachten, zu leiten und zu harmonisieren. Ich will, mitten in meinem täglichen Leben, ein beständiges Gewahrsein dieser Tatsache erreichen und es nutzen, damit diese Ebene der Bewusstheit mir hilft und meinem Leben größere Bedeutung und Richtung gibt. Aus diesem Zentrum heraus entwickelt mein Wille seine Kraft, seine Beständigkeit und seine Ausdauer.

Schließen Sie nun die Augen und wiederholen Sie jetzt eine Minuten lang immer wieder die Sätze:

»Ich erkenne und bekräftige in aller Gelassenheit, dass meine eigentliche Identität frei ist und nur von mir selbst zum Ausdruck gebracht werden kann. Ich bin und bleibe ein Zentrum wacher Achtsamkeit und kraftvollen Willens.«

Realisieren Sie nach und nach immer stärker, dass diese Sätze richtig sind und dass sie eine Erfahrungstatsache ausdrücken, die Sie selbst nachvollziehen können.

Abschluss

Verharren Sie eine Weile in diesem Zustand und kehren Sie dann zurück, indem Sie von zehn nach eins rückwärts zählen und bei jeder Zahl wacher werden, tief Luft holen und die Gliedmaßen strecken, die Augen wieder öffnen und ganz schnell zehnmal die Unterarme beugen und strecken.

S. 215 ff.

Der kreative Prozess

Phase I: IST und SOLL Analyse

A: IST-Analyse:

1. Was sind die einzelnen Elemente der Ausgangssituation?
2. Welche Beziehungen bestehen zwischen diesen Elementen?
3. Welche Ursachen und Entwicklungen haben zu dieser Situation geführt?
4. Veränderungsanlass oder -grund? Was spricht dafür, diese Situation zu ändern?

B: SOLL-Analyse:

1. Was will ich eigentlich? (Prüfung der Übereinstimmung mit dem zu realisierenden Wert, gegebenenfalls: Was will mein Auftraggeber eigentlich?
Frage: »Welcher Zweck soll erreicht werden?«)
2. Was ist mir (gegebenenfalls dem Auftraggeber) wichtig? (Schaffen von Prioritäten innerhalb der möglicherweise umfangreichen Zielsetzung.)
3. Welchen Nutzen soll die Lösung wem bieten?
(Diese Schlüsselfrage muss in jedem Fall gründlich beantwortet werden. Sollte die Zeit knapp sein und nicht genügend Ressourcen für eine umfangreiche Analyse zur Verfügung stehen, sollte für diese Frage immer eine schriftliche Antwort erarbeitet werden!)
(s. a. die Formulare auf S. 130 f.)
4. Welchen Nebenbedingungen muss die Lösung gehorchen? (Zeitvorgaben, Finanzbudget, gesetzliche Vorschriften, interne Regelungen usw.)
5. Welche Folgen hat die Zielerreichung? (Bei mir, bei Beteiligten, bei Unbeteiligten, für die Welt, ökologische Konsequenzen usw.)

Aus dieser Analyse kann sich eine neue, modifizierte Aufgabendefinition ergeben. Sollte das der Fall sein, ist bei Problemlösungen für Dritte ein Rückbriefing beim Auftraggeber zwingend erforderlich.

S. 219

Die Entscheidungsfindung im kreativen Prozess (bei mehreren möglichen Lösungen):

a) Die Lösungsideen müssen das Ziel tatsächlich erreichen können. Nicht geeignete Lösungsideen entfallen (aber erst hier – nicht schon in dem Moment, wo sie auftauchen!!).

b) Die Mittel, die benötigt werden, müssen persönlich vorhanden oder unter realistischen Gesichtspunkten und in absehbarer Zeit beschaffbar sein.

Gegebenenfalls sind – wenn bei allen Lösungsideen in gleicher Weise die Mittel fehlen – die Phasen I – III des kreativen Prozesses zu wiederholen.

c) Die Lösung muss nicht nur sachlich, sondern auch zeitlich die Zielerreichung sicherstellen. Lösungsideen, die nicht im Rahmen der Zielerreichung liegen, entfallen.

d) Feststellen, mit welcher Sicherheit die verbleibenden Lösungsideen das angestrebte Ziel erreichen. Die Lösungsidee, die die größte Sicherheit der Zielerreichung bietet, ist die Lösung.

e) Die Mittel sollen das Ziel so vollständig wie möglich erreichen. Die Lösungsidee, die den höchsten Zielerreichungsgrad bietet, ist die beste Lösung des Problems.

Häufig ergibt sich die beste Lösung aus der Kombination mehrerer Bestandteile verschiedener Ideen.

S. 259 ff.

Anhang 1: Sechs Wertelisten für die Lebensbereiche:

1. Persönliches Wachstum
(Persönlichkeitsentwicklung), ab Seite 261
2. Beruf, Karriere, Unternehmen, ab Seite 264
3. Persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe,
Partnerschaft, Familie, Zuhause, ab Seite 267
4. Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit,
Urlaub, Erholung, ab Seite 270
5. Materielles, Besitz, Vermögen, ab Seite 273
6. Wertschätzung durch andere, Prestige,
Anerkennung, gesellschaftliche Rolle, ab Seite
275

Checkliste für die Arbeit mit den speziellen Wertelisten B 1 – 6

1. Schritt:
Überblick über die jeweilige Werteliste
2. Schritt:
Ergänzung der Werteliste mit eigenen Werten
3. Schritt:
Auswahl der sechs wichtigsten Werte (im Unterschied zu A 1, wo Sie zehn Werte ausgewählt haben)
4. Schritt:
Rangfolge der Werte erstellen
5. Schritt:
Zwischenüberlegung – Den Unterschied zwischen Mittel- und Endwerten abklären
6. Schritt:
Erfüllungsgrad festlegen und visualisieren:

Eintragen der sechs ausgewählten Werte in das Zentrum des Integritätsrads, Sektoren vergrößern und nach Grad der Zufriedenheit im jeweiligen Wertefeld ausfüllen
7. Schritt:
Konzentration auf das Wesentliche

Einen Wert auswählen, der in den nächsten zwölf bis 18 Monaten deutlich stärkere Bedeutung in Ihrem Leben gewinnen soll.

Sobald Sie einige Erfahrungen mit dem ganzen Prozess gesammelt haben (in etwa 12 - 18 Monaten): Den 7. Schritt mit einer Zeitperspektive von fünf Jahren und dann auch noch einmal mit einer Perspektive von 15 Jahren wiederholen, also Werte auswählen, die dann später eine wesentliche Rolle spielen sollen.

8. Schritt:

Bedeutungsgehalt der ausgewählten Werte beschreiben – Wunsch formulieren

9. Schritt:

Wünsche verwirklichen – Das Zielszenario entwerfen (dazu Näheres im Fokus 4: Das Zielszenario ab S. 109)

Die Checklisten zu Schritt 8 und 9 finden Sie auch noch einmal im Anschluss an Werteliste B6 (Seiten 277 - 278 f.)

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

Verwendung der Wertelisten ausschließlich zur persönlichen Verwendung des Lesers gestattet.

FOKUSFLOW.DE

c/o Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

B 1: Werteliste für persönliches Wachstum (Persönlichkeitsentwicklung)

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> | Selbstvertrauen | <input type="radio"/> | Gelassenheit |
| <input type="radio"/> | Anerkennung | <input type="radio"/> | Sinn |
| <input type="radio"/> | Macht | <input type="radio"/> | Sicherheit |
| <input type="radio"/> | Einfluss | <input type="radio"/> | Freiheit |
| <input type="radio"/> | Ehrlichkeit | <input type="radio"/> | Achtsamkeit |
| <input type="radio"/> | Von anderen akzeptiert sein | <input type="radio"/> | Andere so akzeptieren, wie sie sind |
| <input type="radio"/> | Integrität | <input type="radio"/> | Konfliktfähigkeit |
| <input type="radio"/> | Abenteuer | <input type="radio"/> | Kraft |
| <input type="radio"/> | Kreativität | <input type="radio"/> | Erfolg |
| <input type="radio"/> | Persönlichkeit | <input type="radio"/> | Selbstachtung |
| <input type="radio"/> | Flow | <input type="radio"/> | Alleinsein können |
| <input type="radio"/> | Leben in der Gegenwart | <input type="radio"/> | Starkes Selbstwertgefühl |
| <input type="radio"/> | Sich selbst vertrauen | <input type="radio"/> | Herausforderungen suchen/akzeptieren |
| <input type="radio"/> | Anderen vertrauen | <input type="radio"/> | Flexibilität |
| <input type="radio"/> | Wissen | <input type="radio"/> | Klugheit/Weisheit |
| <input type="radio"/> | Spaß | <input type="radio"/> | Verantwortung |
| <input type="radio"/> | Innere Fülle | <input type="radio"/> | Selbsterkenntnis |
| <input type="radio"/> | Begeisterung | <input type="radio"/> | Individualität |
| <input type="radio"/> | Anderen helfen | <input type="radio"/> | Intuition |
| <input type="radio"/> | Selbstverwirklichung | <input type="radio"/> | Entscheidungsfreiheit |
| <input type="radio"/> | Ordnung | <input type="radio"/> | Handlungsfreiheit |
| <input type="radio"/> | Realitätsnähe | <input type="radio"/> | Unabhängigkeit |
| <input type="radio"/> | Gerechtigkeit | <input type="radio"/> | Harmonie |
| <input type="radio"/> | Kommunikation | <input type="radio"/> | Freundschaft |
| <input type="radio"/> | Kontakt mit Menschen | <input type="radio"/> | Andere überzeugen können |

B 2: Werteliste für: Beruf, Karriere, Unternehmen

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Anerkennung | <input type="checkbox"/> | Gute Bezahlung |
| <input type="checkbox"/> | Macht | <input type="checkbox"/> | Sicherheit |
| <input type="checkbox"/> | Faszination | <input type="checkbox"/> | Freiheit |
| <input type="checkbox"/> | Beförderung | <input type="checkbox"/> | Aufstiegschancen |
| <input type="checkbox"/> | Interessante Aufgaben | <input type="checkbox"/> | Gute Arbeitsbedingungen |
| <input type="checkbox"/> | Lernen können | <input type="checkbox"/> | Partnerschaft |
| <input type="checkbox"/> | Abenteuer | <input type="checkbox"/> | Teamarbeit |
| <input type="checkbox"/> | Wettbewerb | <input type="checkbox"/> | Erfolg |
| <input type="checkbox"/> | Ökologische Orientierung | <input type="checkbox"/> | Einflussreiche Stellung |
| <input type="checkbox"/> | Loyalität | <input type="checkbox"/> | Flow |
| <input type="checkbox"/> | Unabhängigkeit | <input type="checkbox"/> | Spaß |
| <input type="checkbox"/> | Harmonie | <input type="checkbox"/> | Verantwortung tragen |
| <input type="checkbox"/> | Anderen helfen | <input type="checkbox"/> | Eigenständigkeit |
| <input type="checkbox"/> | Kreativität | <input type="checkbox"/> | Herausforderung |
| <input type="checkbox"/> | Selbstverwirklichung | <input type="checkbox"/> | Entscheidungsfreiheit |
| <input type="checkbox"/> | Einem bekannten/angesehenen Unternehmen angehören | | |
| <input type="checkbox"/> | Bequemlichkeit | <input type="checkbox"/> | Gerechtigkeit |
| <input type="checkbox"/> | Kompetenz | <input type="checkbox"/> | Ordnung |
| <input type="checkbox"/> | Handlungsfreiheit | <input type="checkbox"/> | Begeisterung |
| <input type="checkbox"/> | Kontakt mit Menschen | <input type="checkbox"/> | Menschen überzeugen |
| <input type="checkbox"/> | Risiko | <input type="checkbox"/> | Zeitsouveränität |
| <input type="checkbox"/> | Qualität | <input type="checkbox"/> | Experte sein |
| <input type="checkbox"/> | Hohes Tempo | <input type="checkbox"/> | Präzision |
| <input type="checkbox"/> | Routine | <input type="checkbox"/> | Gemeinschaft |
| <input type="checkbox"/> | Abwechslung | <input type="checkbox"/> | Führungstätigkeit |
| <input type="checkbox"/> | Termindruck | <input type="checkbox"/> | Freundschaften |

B 3: Werteliste für persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Zuneigung | <input type="radio"/> Familie |
| <input type="radio"/> Liebe | <input type="radio"/> Macht |
| <input type="radio"/> Heirat/Ehe | <input type="radio"/> Muße |
| <input type="radio"/> Abhängigkeit | <input type="radio"/> Zuhause |
| <input type="radio"/> Kinder | <input type="radio"/> Ruhe |
| <input type="radio"/> Sicherheit | <input type="radio"/> Ehrlichkeit |
| <input type="radio"/> Zugehörigkeit | <input type="radio"/> Teilen |
| <input type="radio"/> Spaß | <input type="radio"/> Erfolg |
| <input type="radio"/> Freunde | <input type="radio"/> Nähe |
| <input type="radio"/> Liebesabenteuer | <input type="radio"/> Persönliche Integrität |
| <input type="radio"/> Intimität | <input type="radio"/> Materieller Reichtum |
| <input type="radio"/> Sexualität | <input type="radio"/> Spiritualität |
| <input type="radio"/> Lernen | <input type="radio"/> Zuverlässigkeit |
| <input type="radio"/> Leidenschaft | <input type="radio"/> Zugehörigkeitsgefühl |
| <input type="radio"/> Tantra | <input type="radio"/> Unterstützen, helfen |
| <input type="radio"/> Geborgenheit | <input type="radio"/> Schutz vor Einsamkeit |
| <input type="radio"/> Partnerschaft | <input type="radio"/> Platonische Beziehung |
| <input type="radio"/> Flirten | <input type="radio"/> Unverbindlichkeit |
| <input type="radio"/> Offene Beziehung | <input type="radio"/> Exklusive Beziehung |
| <input type="radio"/> Gebrauchte werden | <input type="radio"/> Gestreichelt werden |
| <input type="radio"/> Massiert werden | <input type="radio"/> Verwöhnt werden |
| <input type="radio"/> Auseinandersetzung | <input type="radio"/> Gespräche |
| <input type="radio"/> Sich um andere kümmern | |
| <input type="radio"/> Verbundenheit zu den Eltern | |
| <input type="radio"/> Beziehung zum Kind/zu den Kindern | |
| <input type="radio"/> Wichtige Freundschaften | |
| <input type="radio"/> Erfolg beim anderen Geschlecht | |
| <input type="radio"/> Erfolg beim gleichen Geschlecht | |

Meine derzeit zehn wichtigsten Werte sind:
(in der Rangfolge ihrer Wichtigkeit)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Datum:

(1. Wert:) _____ bedeutet für mich, dass

(2. Wert:) _____ bedeutet für mich, dass

(3. Wert:) _____ bedeutet für mich, dass

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 96 - 104), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 109 ff. Es empfiehlt sich, diese Seite aus dem Internet abzurufen oder Kopien von dem leeren Formular zu machen, damit Sie die Liste von Zeit zu Zeit aktualisieren können.

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

Verwendung der Wertelisten ausschließlich zur persönlichen Verwendung des Lesers gestattet.

www.fokusflow.de
Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

B 4: Werteliste für Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit, Urlaub, Erholung

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Gesundheit | <input type="radio"/> Vergnügen |
| <input type="radio"/> Freizeit | <input type="radio"/> Muße |
| <input type="radio"/> Ruhe | <input type="radio"/> Erholung |
| <input type="radio"/> Aussehen | <input type="radio"/> Physische Fitness |
| <input type="radio"/> Muskeln | <input type="radio"/> Ausdauer |
| <input type="radio"/> Beweglichkeit | <input type="radio"/> Entspannung |
| <input type="radio"/> Kunst schaffen | <input type="radio"/> Lesen |
| <input type="radio"/> Kunst genießen | <input type="radio"/> Musik hören |
| <input type="radio"/> Handwerk | <input type="radio"/> Auto |
| <input type="radio"/> Schreiben | <input type="radio"/> Musik machen |
| <input type="radio"/> Sozialkontakte | <input type="radio"/> Spielen |
| <input type="radio"/> Massage | <input type="radio"/> Reisen |
| <input type="radio"/> Kino | <input type="radio"/> Theater |
| <input type="radio"/> Oper | <input type="radio"/> Musical |
| <input type="radio"/> Spazieren gehen | <input type="radio"/> Bodybuilding |
| <input type="radio"/> Bergsteigen | <input type="radio"/> Joggen |
| <input type="radio"/> Walking | <input type="radio"/> Schwimmen |
| <input type="radio"/> Tennis | <input type="radio"/> Golf |
| <input type="radio"/> Reiten | <input type="radio"/> Flugsport |
| <input type="radio"/> Fechten | <input type="radio"/> Angeln |
| <input type="radio"/> Segeln | <input type="radio"/> Tauchen |
| <input type="radio"/> Kampfsport | <input type="radio"/> Tanzen |
| <input type="radio"/> Sauna | <input type="radio"/> Qi Gong |
| <input type="radio"/> Tai Chi | <input type="radio"/> Aikido |
| <input type="radio"/> Badminton | <input type="radio"/> Basteln |
| <input type="radio"/> Handarbeit | <input type="radio"/> Gartenarbeit |
| <input type="radio"/> Malen | <input type="radio"/> Bildhauerei |
| <input type="radio"/> Seidenmalerei | <input type="radio"/> Fotografie |

Meine derzeit zehn wichtigsten Werte:
(noch ohne Rangfolge)

- O
- O
- O
- O
- O
- O
- O
- O
- O
- O

Meine derzeit zehn wichtigsten Werte sind:
(in der Rangfolge ihrer Wichtigkeit)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Datum:

(1. Wert:) bedeutet für mich, dass

(2. Wert:) bedeutet für mich, dass

(3. Wert:) bedeutet für mich, dass

Fortsetzung: Übertragung in ein Integritätsrad mit sechs Sektoren (siehe Schritte 6 – 9 in Abschnitt A, S. 96 - 104), dann weiter in Fokus 4: Das Zielszenario, S. 109 ff. Es empfiehlt sich, diese Seite aus dem Internet abzurufen oder Kopien von dem leeren Formular zu machen, damit Sie die Liste von Zeit zu Zeit aktualisieren können.

(aus: Gerhard Huhn und Hendrik Backerra: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Hanser Verlag München)

Copyright by den Autoren und Verlag – es gilt der Urheberrechtsvermerk auf der Rückseite des Innentitels im Buch

Verwendung der Wertelisten ausschließlich zur persönlichen Verwendung des Lesers gestattet.

www.fokusflow.de
Emergence GmbH, Gormannstraße 14, D-10119 Berlin

S. 277

Übersicht über künftig stärker erfüllte Werte:

(Identisches Formular Seiten 106 und Seite 277)

Werteübersicht A: »sämtliche Lebensbereiche«

Hier können Sie – maximal – drei Werte eintragen (s. Schritte 7 und 8, S. 99 ff.)

- 1.
- 2.
- 3.

Bei den jeweiligen besonderen Lebensbereichen jeweils nur einen Wert eintragen:

B 1: Persönliches Wachstum, Persönlichkeitsentwicklung

B 2: Beruf, Karriere, Unternehmen

B 3: Persönliche Beziehungen, Freundschaft, Liebe, Partnerschaft, Familie, Zuhause

B 4: Körper, Gesundheit, Sport, Spiel, Freizeit, Urlaub, Erholung

B 5: Materielles, Besitz, Vermögen

B 6: Wertschätzung durch andere, Prestige, Anerkennung, gesellschaftliche Rolle

