

# Challenge – „Ich mach mein Ding“

## Die Möglichkeiten sichten

Wir alle erzählen uns fortwährend unsere Geschichte. Sie stehen nun an der Wegkreuzung. Das kommende Jahr ist noch jung und unbeschrieben. Wie möchten Sie Ihre Geschichten neu und mutig weiterschreiben?

Hier finden Sie einen Wegweiser mit fünf verschiedenen Richtungen. Lassen Sie uns diese für Ihr Traumprojekt 2016 doch einmal gedanklich durchspielen.

**1. Der bekannte Weg:** Steht für ein Projekt, das ich schon mal gemacht habe, das auch gut war. Vielleicht könnte ich es etwas größer oder in einer anderen Variante nochmal durchführen (z.B. eine Reise):

---

---

---

**2. Der lockende Weg:** Hier geht es zu einem Projekt, das mich reizt, das ich schon immer einmal ausprobieren wollte.

---

---

---

**3. Der kühnste Weg:** Bei diesem Projekt kann ich nur noch nervös kichern, weil er mir so vermessen erscheint und ich mir bis jetzt nicht vorstellen kann, wie ich es jemals realisieren soll.

---

---

---

**4. Der vernünftige Weg:** Zu diesem Projekt würden mir Menschen raten, die mich kennen und deren Urteil mir wichtig ist.

---

---

---

**5. Der unbekannte Weg:** Das ist ein Projekt, an das ich noch nie gedacht habe, vielleicht erst durch die Ideen der anderen (s. Padlet-Board) darauf komme.

---

---

---

Quellen:

*Krogerus, M.; Tschäppeler, R.: 50 Erfolgsmodelle. Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen. Zürich Kein&Aber: 2008*

*Nohl, M.: Wer bin ich? Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung leicht gemacht. Norderstedt bod: 2013*

**Lassen Sie die Ideen, die Sie auf den beiden Seiten gesammelt haben, erst einmal auf sich wirken. Sie müssen sich noch nicht entscheiden!**



# Challenge – „Ich mach mein Ding“

## Mit meinen Projekten Kontakt aufnehmen

Diese Übung beruht auf der Annahme, dass Sie immer schon viel mehr über Ihre Optionen wissen, als sie sich aktiv zugestehen. Die metaphorische Arbeit erleichtert den Zugang zu diesem intuitiven Wissen und aktiviert Ihr Körperfeedback. So wird deutlich, welche Optionen überhaupt reizvoll sind und genügend Anziehungskraft für Sie als gesamte Person haben, so dass ihre Umsetzung auch wahrscheinlich genug ist.

Quelle:

*Nohl, M.: Seminarunterlagen Visuelles Coaching (unveröffentlicht)*

### **So gehen Sie vor:**

1. Atmen Sie einige Male tief in den Bauch, entspannen Sie bewusst Ihre Schultern und die Partie zwischen den Augenbrauen und lockern Sie Ihren Unterkiefer. Stellen Sie sich nun vor, Sie stehen am Ufer eines größeren Flusses. Drüben warten Ihre unterschiedlichen Herzensprojekte auf Sie. Diese werden sich Ihnen ganz konkret in Form von Bildern zeigen. Können Sie die verschiedenen Optionen vielleicht als unterschiedliche Personen sehen? Sind es möglicherweise auch verschiedene Tiere, die da am Ufer stehen? Oder sind es unterschiedliche Pflanzen? Welche Bilder entstehen bei Ihnen? Lassen Sie sich Zeit, um Ihre ganz eigenen inneren Bilder für Ihre verschiedenen Möglichkeiten zu finden.
2. Versuchen Sie dann, die Bilder konkreter zu fassen. Wie sieht die Person/das Tier/die Pflanze aus? Wie wirkt sie/es stimmungsmäßig auf Sie? Zeichnen Sie Ihre Optionen an das andere Ufer bestmöglich. Es ist kein Problem, wenn ein Panther mehr aussieht wie ein Hund, es geht hier nicht darum, dass Sie zeichnen können. Wenn Sie die Optionen nicht frei zeichnen mögen, dann nehmen Sie die einfachere Variante, indem Sie nur die Begriffe der Bilder ans andere Ufer schreiben.
3. Stellen Sie sich nun vor, die verschiedenen Optionen werben aus der Zukunft um Sie. Sie wollen alle, dass Sie sich auf den Weg genau zu Ihnen machen. Angenommen, sie würden Ihnen eine Botschaft aus der Zukunft schicken, wie lautet diese? Schreiben Sie die verschiedenen Sätze stichwortartig in Sprechblasen, die Sie an die Optionen schreiben.
4. Überlegen Sie dann: Wo zieht es mich hin? Welche Option wirkt einladend, sympathisch und solide genug, ihr vertrauen zu können?

Wenn die Übung für Sie noch zu abstrakt bleibt, lesen Sie sich das Beispiel auf der nächsten Seite durch. Wenn Sie gleich loslegen möchten, springen Sie auf Seite 5.

Denn jetzt sind Sie dran. Nehmen Sie die Seite 5 quer und tragen oder zeichnen Sie Ihre Bilder aus der Zukunft am diesseitigen Ufer ein. Finden Sie Ihre Botschaften und schauen Sie, wie Sie auf die einzelnen Projekt-Optionen reagieren.



# Challenge – „Ich mach mein Ding“

## Hier ein Beispiel zum besseren Verständnis:

Ellen Z. (56) ist eine Powerfrau. Sie hat schon viel in ihrem Leben „gestemmt“. Sie hat vier Kinder alleine großgezogen, ist Besitzerin einer Mode-Boutique und gibt am Wochenende Kurse zu Partnermassage. Sie sucht nach neuen Herzensprojekten. „Damit's mir nicht langweilig wird“. Frau Z. ist eine „Hands-on“-Frau, die tatsächlich weniger mentale Unterstützung benötigt, als die nächsten Handlungsimpulse. Die Umsetzung bekommt sie gut alleine hin.

Nach einer kurzen Entspannung sieht sie folgende Tiere am zukünftigen Ufer auf sie warten:

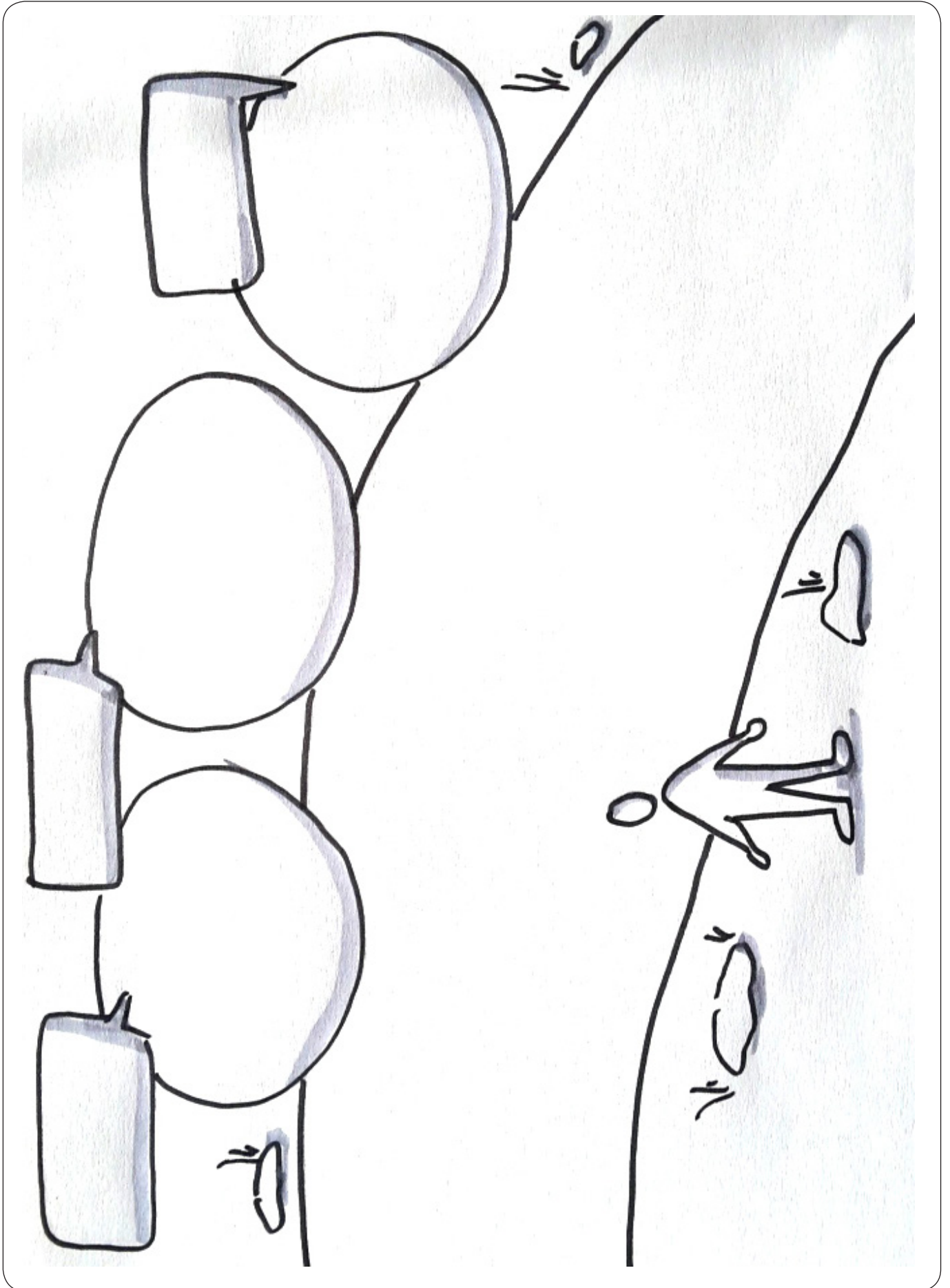
Metapher	Wirkung/Stimmung	Botschaft	Reaktion
Känguru	Macht sie fröhlich, hüpfte da ganz gemütlich seine Runden	„Komm, wir erleben noch was zusammen und zwar jetzt!“	„Natürlich, das ist sicher meine Reise nach „Down under“, die ich schon seit Jahren vor mir her schiebe.“
Giraffe	Wirkt erhaben, majestätisch, sie hat Respekt vor ihr	„Mach mal etwas mit Weitblick, die Gesellschaft braucht dich.“ Ihr fällt das Thema Flüchtlinge dazu ein.	„Ok. Irgendwie ist mir die Nummer gerade zu groß. Wahrscheinlich ist das mein besseres Ich, das meint, ich müsste mal...“
Stachelschwein	Wirkt nicht so freundlich, aber sie findet es trotzdem sympathisch und irgendwie reizvoll, weil es so eigen und hässlich ist.	„Ich bin das Sperrige, das ein bisschen hässlich ist, aber du weißt, wir kommen schon noch zusammen.“  Spontan kommt ihr in den Sinn, mit eher unattraktiven Menschen zu arbeiten, die sie umfassend im Äußeren und für ein selbstbewussteres Leben beraten könnte.	„Wow, das ist es! Da habe ich wirklich so viel zu geben. Und das hat mir schon immer viel Spaß gemacht, das Beste aus jemandem herauszuholen. Vielleicht brauche ich aber dazu noch eine Coaching-Ausbildung, was meinen Sie?“
Kaninchen	Kann sie nicht so richtig ernst nehmen, ganz süß, aber mäßig attraktiv	„Komm, spiel mit uns“	Sie lacht und meint: „Das sind sicher meine Enkel. Aber Sie sehen ja schon, meine Kinder wollen da mehr von mir, ich bin aber vielleicht doch nicht die geborene Oma.“

## Fazit:

- ▶ Frau Z. macht sich noch in den nächsten Tagen an die Planung ihrer Neuseeland-Reise.
- ▶ Darüber hinaus wird sie ein „Personal Coaching“ für wenig attraktive Menschen anbieten, das sie in ihrer Boutique und in ihren Seminaren bewirbt. Spätestens wird sie die unattraktivsten Bilder aus ihrer Vergangenheit herausuchen, um hier bei den Klienten anzuknüpfen. Sie wird sich mit einer befreundeten Grafikerin zusammensetzen und erste humorvolle Werbematerialien mit Stachelschwein entwickeln. Nach den ersten praktischen Erfahrungen wird sie sehen, ob sie für die Arbeit mit ihrer neuen Klientel noch eine Life-Coaching-Ausbildung braucht.



# Challenge – „Ich mach mein Ding“



# Challenge – „Ich mach mein Ding“

## Die Intuition bei Entscheidungen nutzen

Der Neurowissenschaftler Antonio Damásio hat entdeckt, dass unsere Entscheidungsprozesse tatsächlich von zwei Gehirnen gesteuert werden: unserem Verstand und unserem Bauchhirn, dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Dieses gibt innerhalb von Sekundenbruchteilen körperliche Rückmeldungen, in denen alle bisherigen Erfahrungen und ein umfassendes intuitives „Wissen“ in Körpersignalen „kondensiert“ sind.

Sie haben nun viele Optionen gesammelt. Wenn Sie sich nach der vorhergehenden Übung noch nicht entschieden haben, kommen hier noch einige Fragen zur Entscheidungsfindung:

- ▶ Welches Projekt berührt Sie am meisten, so dass Sie innerlich ganz aufgeregt werden – auch wenn Sie noch gar nicht so genau wissen, wie Sie es umsetzen sollen?
- ▶ Welches Projekt passt zu inneren Entwicklungszielen, die Ihnen für 2016 wichtig sind, am besten? Vielleicht haben Sie beim Analograffiti dort Begriffe wie „Mut“, „Ruhe“, „etwas für andere tun“ etc. aufgeschrieben.
- ▶ Bei welchem Projekt würden Sie am Lebensende am meisten bereuen, dass Sie es nicht durchgeführt haben?
- ▶ Welches Herzensprojekt bringt Sie persönlich vermutlich am meisten weiter in die Richtung, in die Sie sich generell entwickeln wollen?
- ▶ Erstellen Sie hier das Ranking der Optionen, die noch übrig geblieben sind:

---

---

---

Diese Projektoptionen überprüfen wir jetzt mit den sogenannten somatischen Markern, den Rückmeldungen, die Ihr Körper Ihnen dazu gibt. Tatsächlich können wir gleichzeitig positive und negative Gefühle haben, die sich in unterschiedlichen Markern zeitgleich äußern! Gefühle funktionieren eben nicht wie ein Schieberegler auf einer Skala zwischen positiv und negativ, das macht die emotionale Lage bei Entscheidungen ja so komplex.

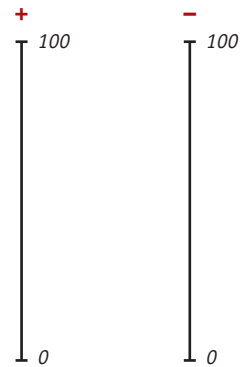
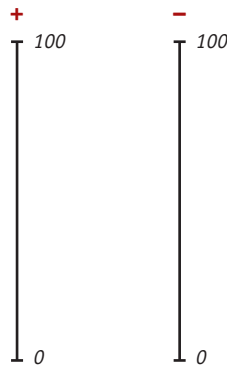
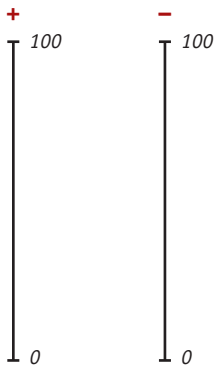
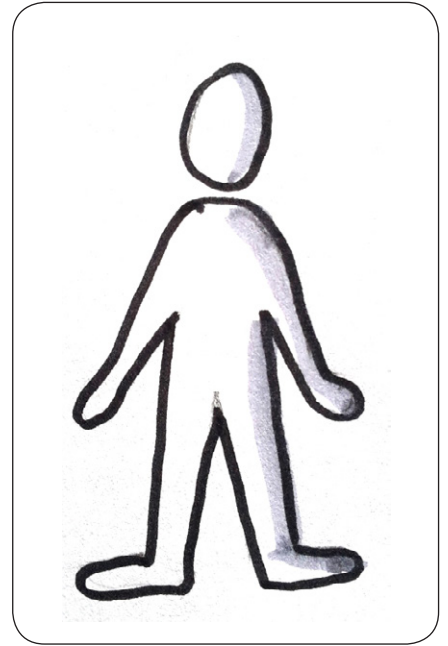
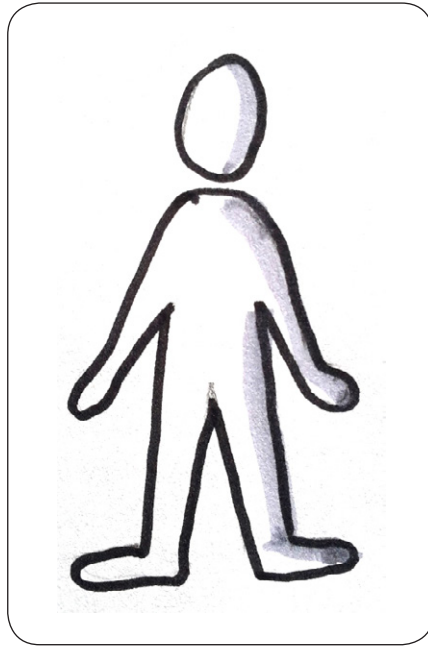
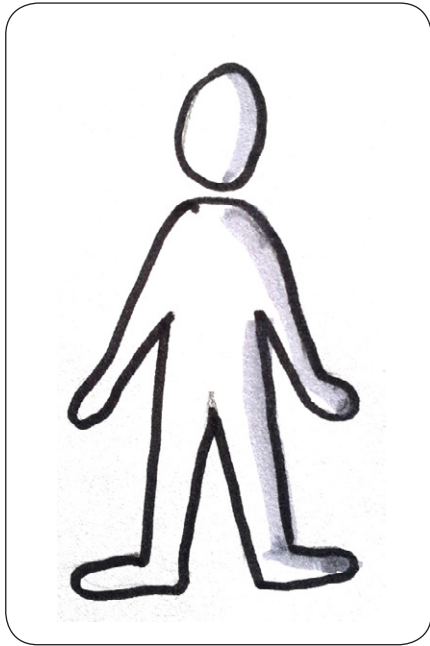
1. Schreiben Sie Ihre Optionen auf der folgenden Seite in die Kästchen, ich gehe davon aus, dass nicht mehr als drei Optionen noch übrig sind. Sonst suchen Sie die drei Top-Projekte aus. Zeichnen Sie dann alle Körperempfindungen, die Sie spüren, in die Männchen „irgendwie“ ein. Sie können einen grünen Stift für positive Empfindungen verwenden, einen roten Stift für negative: Spüren Sie ein Kribbeln in den Schultern, einen Kloß im Bauch, ein lichtes Gefühl im Kopf?

Quellen:

*Storch, M.: Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Zürich Pendo 2003*

*Damásio, A.: Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. München Pantheon 2013*

## Challenge – „Ich mach mein Ding“



2. Sollten die Ergebnisse wenig eindeutig sein, arbeiten Sie für jede Option mit der Affektbilanz weiter. Das geht so: Zeichnen Sie auf der Positiv-Skala und auf der Negativ-Skala spontan Ihre Gefühlslage mit einem Strich ein.
3. Wird Ihr Herzensprojekt-Favorit nun deutlicher? Sollten Sie ein hohes Maß an Begeisterung (mind. 90 Prozent positiv) und gleichzeitig ein hohes Maß an negativen Gefühlen (30 Prozent oder mehr) auf der negativen Gefühlsskala eingetragen haben, dann arbeiten Sie mit folgenden Fragen weiter:
  - ▶ Was fehlt Ihnen noch, damit beispielsweise die Rest-Unsicherheit geringer werden könnte oder die restlichen negativen Gefühle hier gegen Null gehen würden?
  - ▶ Was brauchen Sie, damit Sie hier noch mehr positiv durchstarten könnten und die positiven Körpersignale für Ihre Entscheidung noch verstärkt werden könnten?

Sammeln Sie Ihre Ergebnisse hier stichwortartig:

---

---

---

---

## Challenge – „Ich mach mein Ding“

### Herzlichen Glückwunsch!

Schreiben Sie in die Mitte dieser Seite groß den Namen, gerne auch einen griffigen Titel, für Ihr persönliches und einzigartiges Projekt.

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich entschieden haben. Und willkommen in der Welt der Verwirklichung Ihrer Träume!

Um Ihre Projekttitle herum ist Platz für Notizen oder erste Info-Fundstücke und Tipps aus der Facebook-Gruppe.

