

Lust auf Veränderung

– na klar, wenn´s schön ist und wenn nicht?

Renate Franke und Barbara Lehmann

Wie aktiviere ich Lust auf Veränderung bei Nebel? Bei Sonne?

Unser Ansatz/theoretischer Hintergrund ist die „Theorie U“ - ein Transformationsmodell von Claus Otto Scharmer

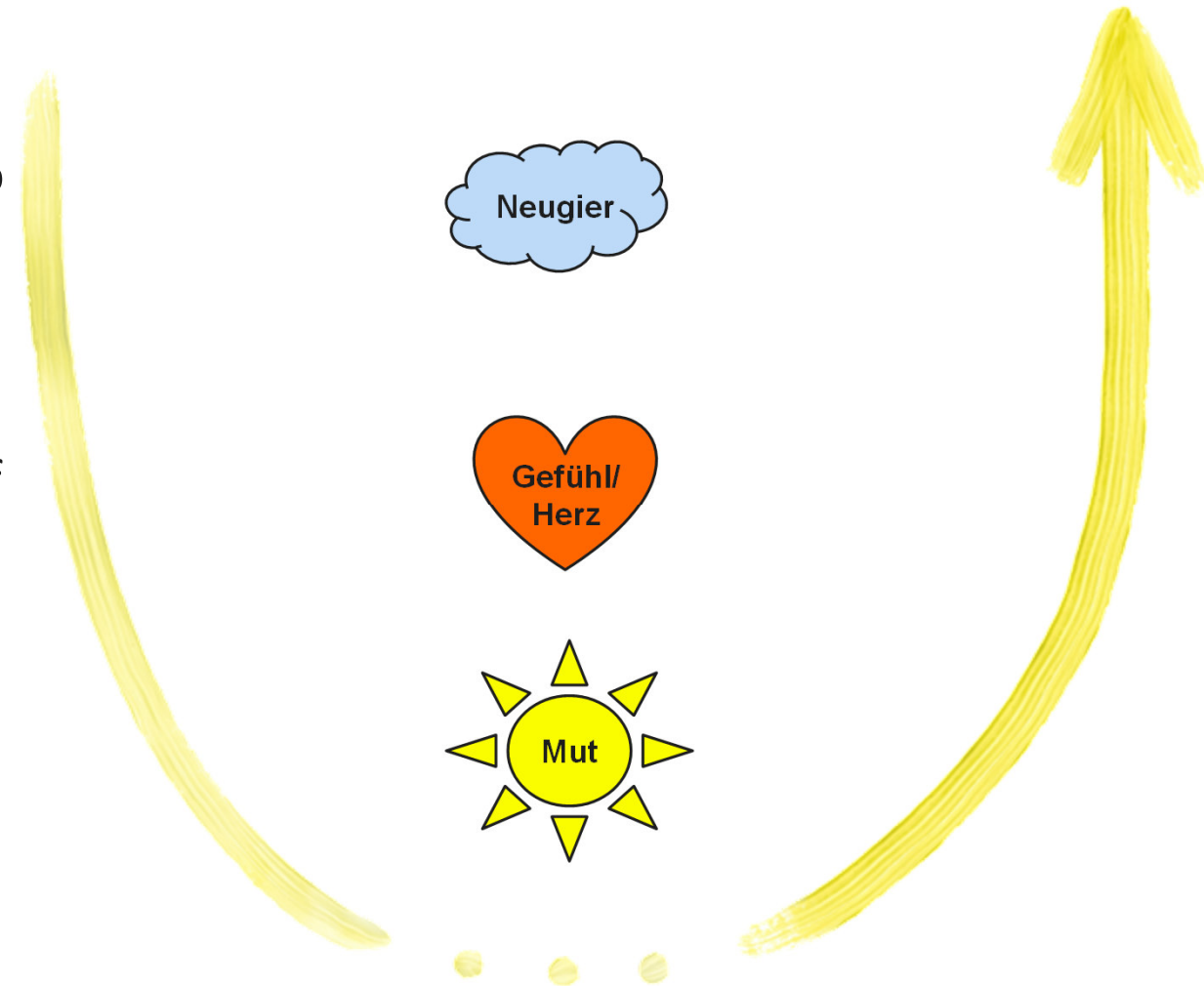
Darin liegen die drei Qualitäten:

Neugierde, Gefühl und Mut. bzw. Kopf Herz und Hand

Bei schönem Wetter sind die Aspekte automatisch aktiver.

Bei Veränderungen, die uns nicht so schmecken, müssen wir die Aspekte aktivieren.

Zuerst die eigene innerliche Ausrichtung - Inner work, dann das Team/Organisation.



Was unterstützt die Lust auf Veränderung?

Sorgen sie immer wieder für sichtbare Orientierungspunkte

- ☾ Für sich selbst
- ☾ Im Team



Veränderungsprozesse brauchen eine kontinuierliche, wachsame Begleitung. Die drei Qualitäten gilt es immer wieder neu auszubalancieren. Dies ist Aufgabe einer facilitativen Führung, stärkt die Resilienz im Team und damit den Erfolg eines Veränderungsprozesses.

Qualität Neugierde

Was braucht es dafür?



Wir sind von Natur aus neugierig.
Neugier ist der Motor für Lernen
und Entwicklung.

Es ist eine innere Entscheidung in
die Neugier zu gehen oder eben
nicht.

Schlüssel

- ☺ Nicht bewerten
- ☺ Haltung eines Kindes
- ☺ „Ah interessant“
- ☺ Fragen stellen

Veränderung = Bedrohung oder Offenheit/Lust?

Meine	Bedrohung	Offenheit / Lust
typischen Sätze / Gedanken	Oh weh	Ah interessant
Gefühle	Vorsicht, Sorge, Mühe	Wach, aufmerksam
Handlungen	Kontrolle, Überplanen	experimentieren

Rotköpfchen-Modell – Umgang mit Emotionen

Unsere Gefühle sind „nur“ eine Konstruktion. Sie sind der Ausdruck einer Interpretation auf eine Information oder Situation, den wir intensiv erleben.

Rotkopf bedeutet im Moment keinen Zugang zu Verstand und auch nicht zu mir und meinen Bedürfnissen zu haben.

Erst wenn wir in Verstand und Gefühl wieder balanciert sind, werden wir handlungs- und entscheidungsfähig.



Komme ich über die Neugierde in Kontakt mit den Gefühlen, rutsche ich in die Badewanne der Gefühle weniger tief hinein.

Aktualisieren unseres Handelns und Gefühle

Wenn meine Bedürfnisse bewusst sind, sie artikuliert und ernstgenommen werden, kann ich meine Gefühle wieder aktualisieren. Gestaltungsraum wächst!

Passen meine

☺ Gedanken

☺ Gefühle

☺ Reaktionen

zum aktuellen Kontext?



Qualität Mut

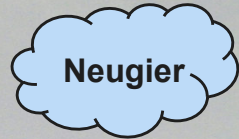
Wenn ich in Neugier und Herz gut aufgestellt / balanciert bin, dann entsteht auch Mut zu handeln

- ☺ Mut ist nicht gleich leichtsinnig – sondern in Achtsamkeit
- ☺ Fehlertoleranz – aus dem Scheitern lernen
- ☺ Prototyping – Früh starten; Lernen in Schleifen
- ☺ Beginners mind - Anfängergeist
- ☺ Sicherheit geben als Führungsaufgabe
- ☺ Sich gegenseitig ermutigen und wertschätzen – Führungsaufgabe
- ☺ Es beginnt immer mit einem ersten Schritt
- ☺ Haltung: „ Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.“

Pipi Langstrumpf

Wie trainiere ich meinen Veränderungsmuskel?

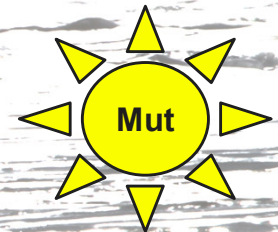
Wie kann ich Neugier trainieren?



Wie kann ich den Umgang mit meinen Gefühlen trainieren?



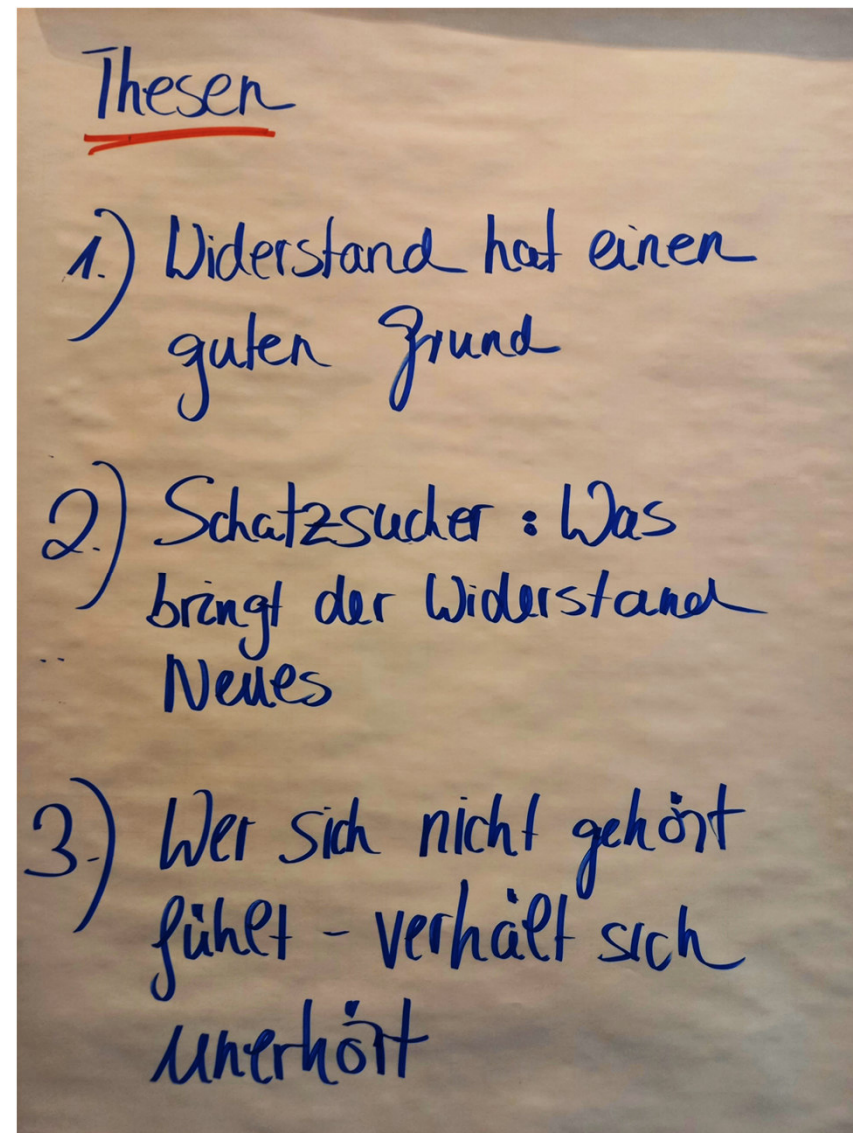
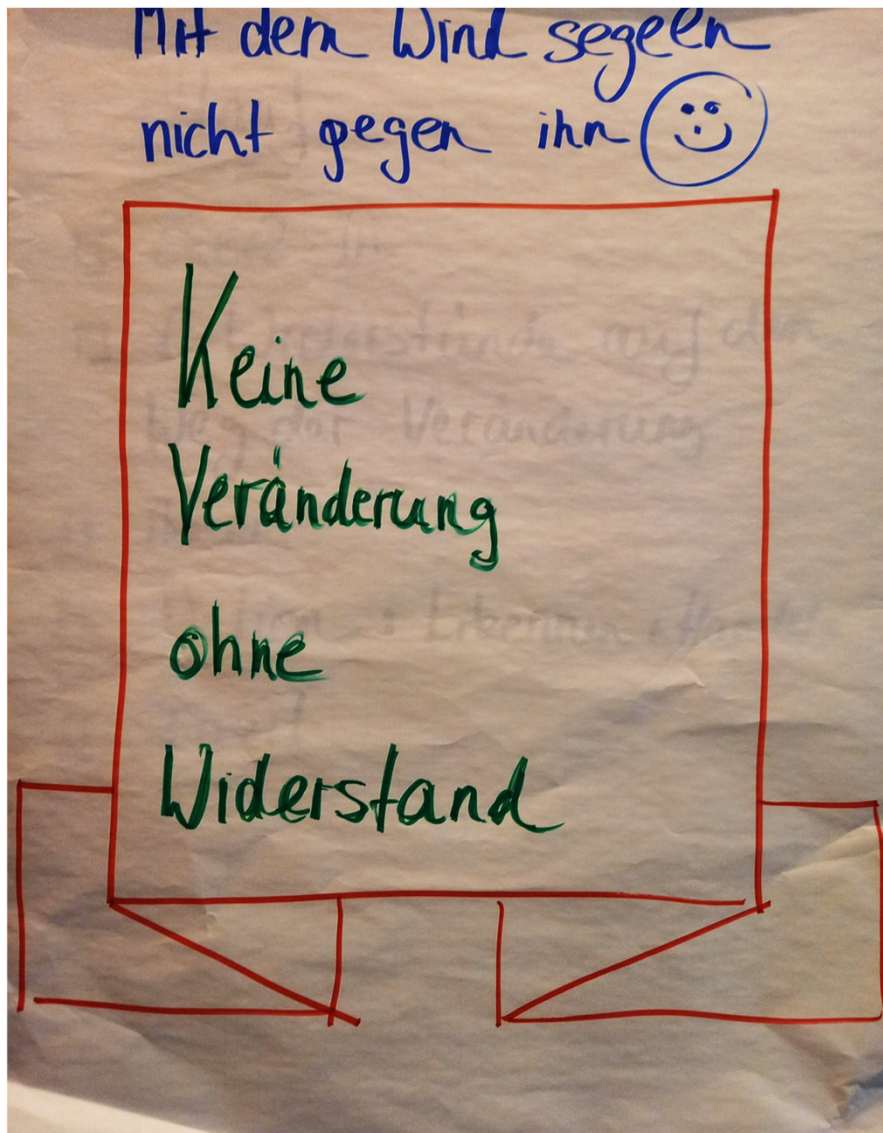
Wie kann ich Mut trainieren?



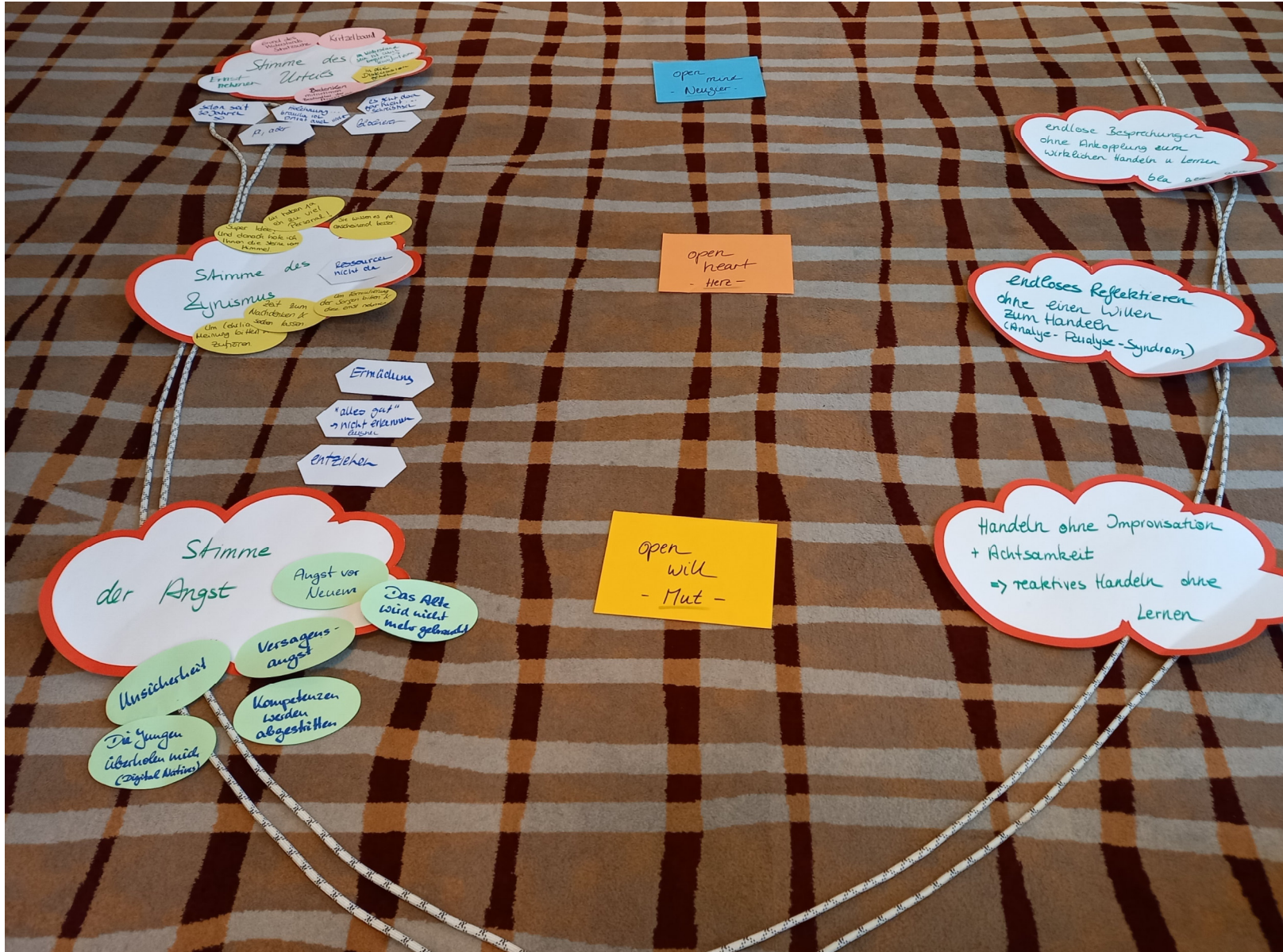
Unsere Ideen zur Stärkung des Veränderungsmuskels:

- ☺ Lernreisen – Ausflüge in andere Systeme –
- ☺ Selbstwahrnehmung: wann entsteht in mir Neugierde?
- ☺ Innere Frage: Interessant – erzähl mir mehr?
- ☺ Mich fragen: Wie geht es mir – was fühle / empfinde ich gerade?
- ☺ Wie nehme ich die anderen gerade wahr? Wo geht mir das Herz auf? Was berührt mich?
- ☺ Mut: Einladung Neues ausprobieren und begleiten
- ☺ Jede Woche eine kleine Herausforderung

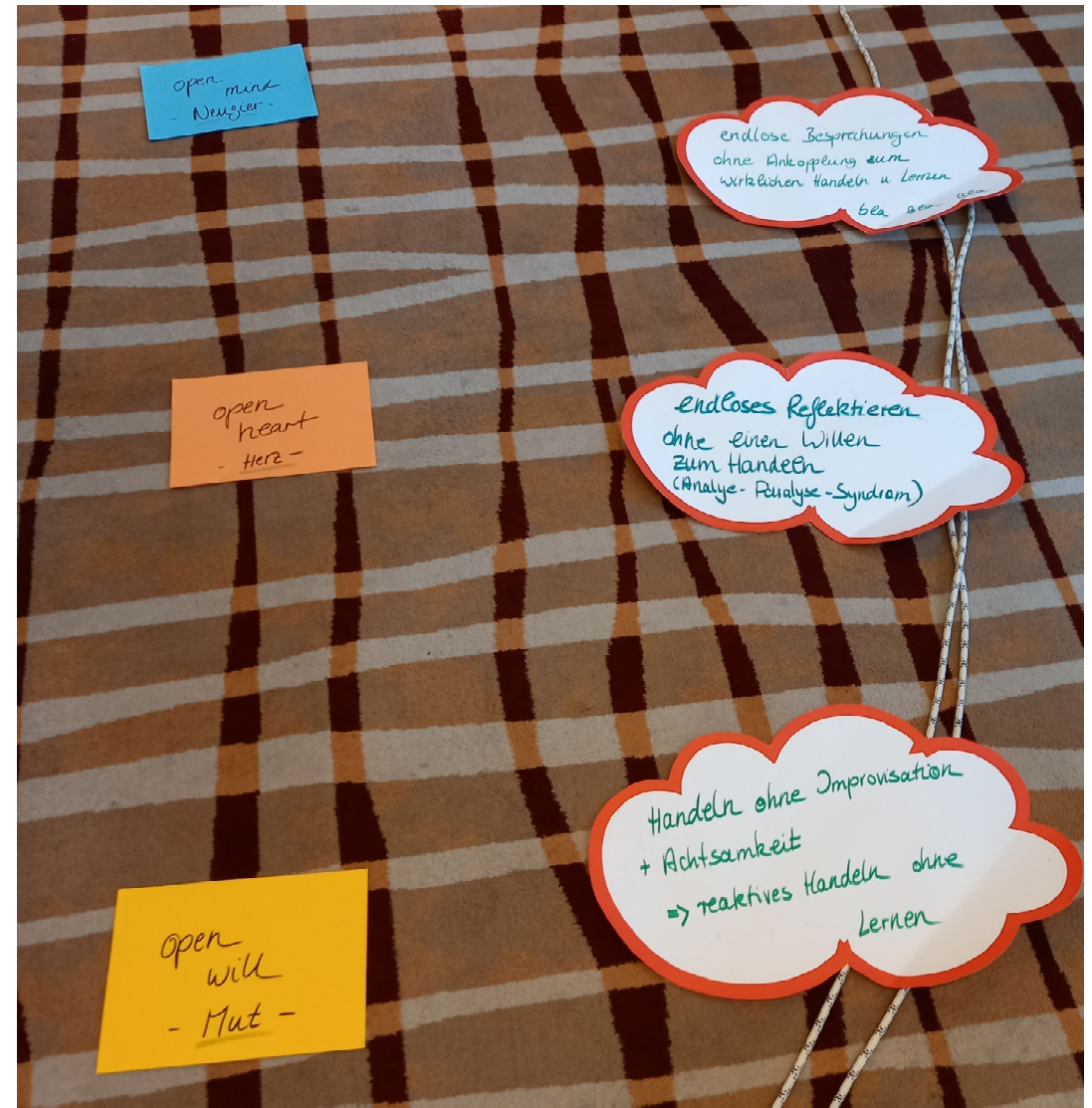
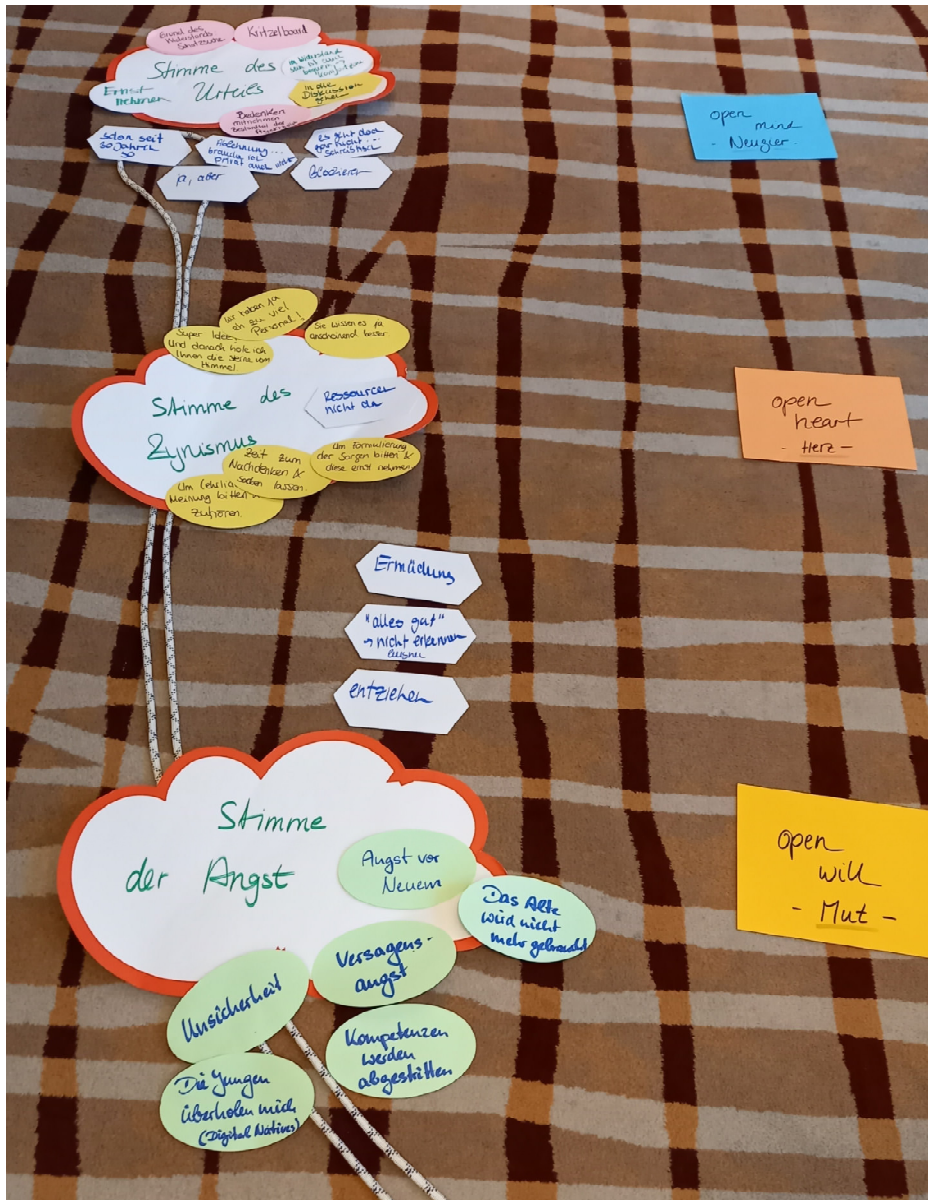
Workshop I + II



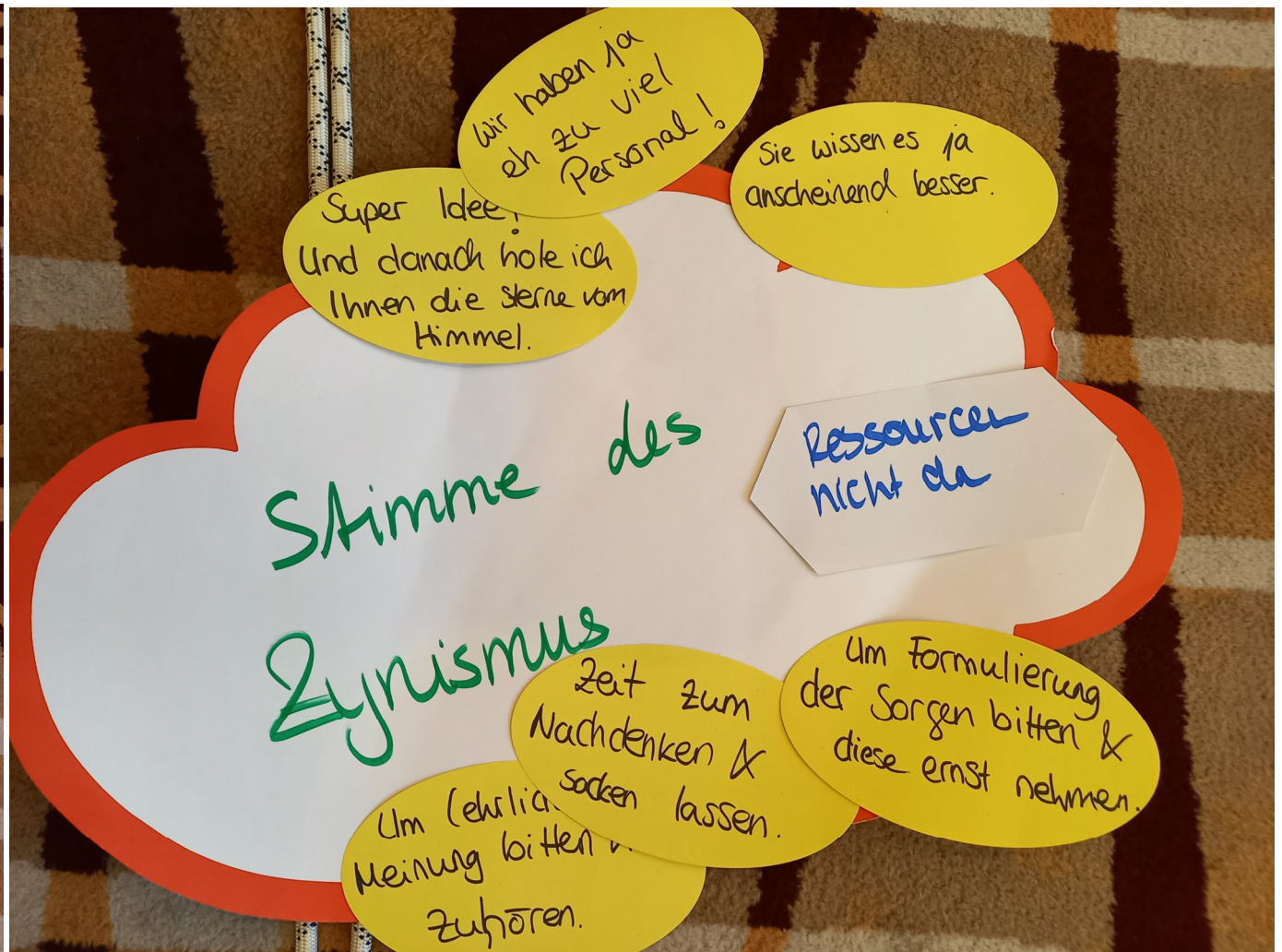
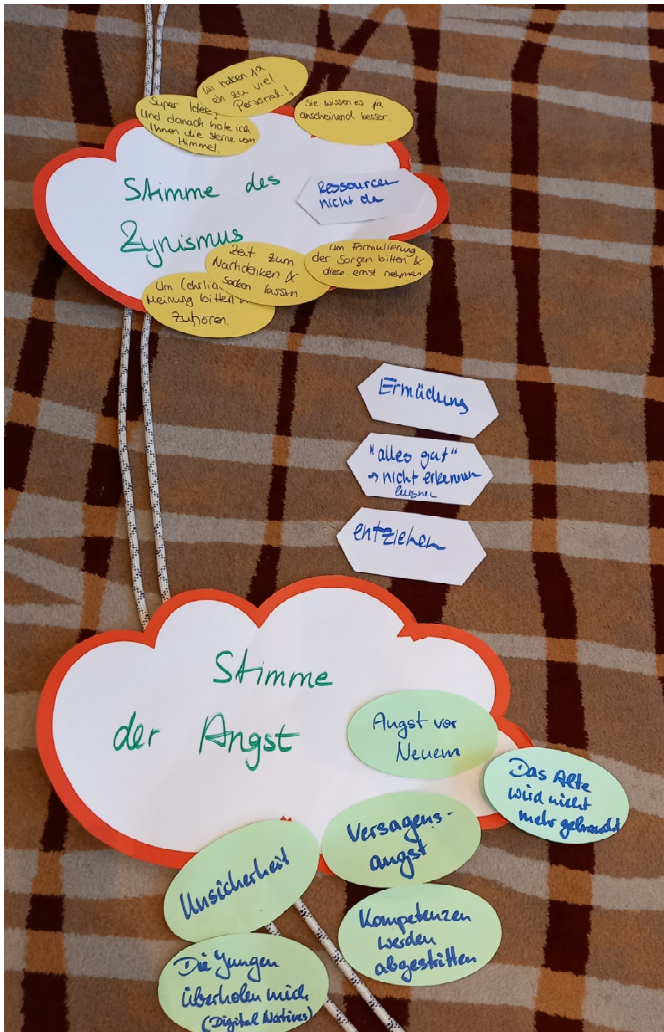
Workshop I



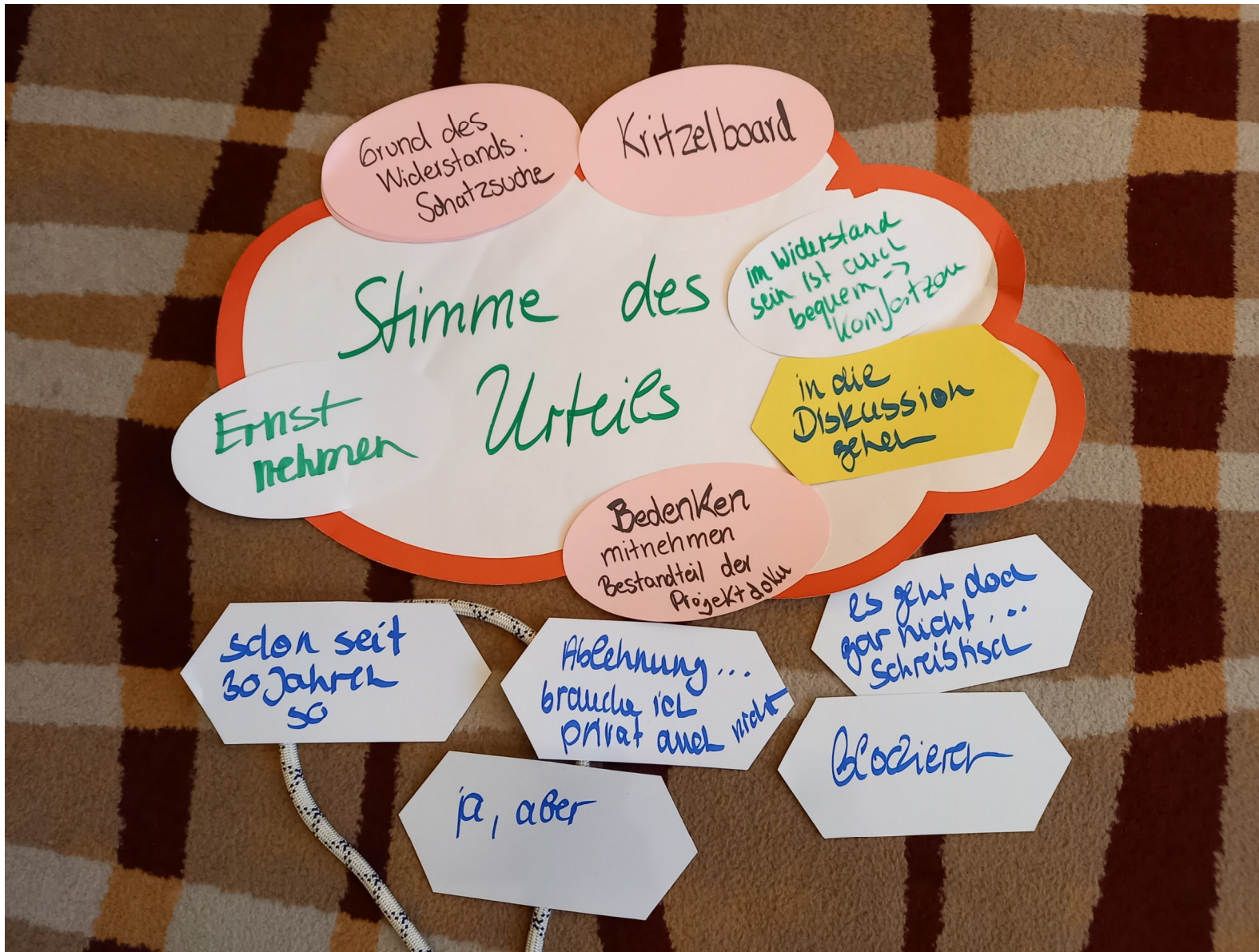
Workshop I



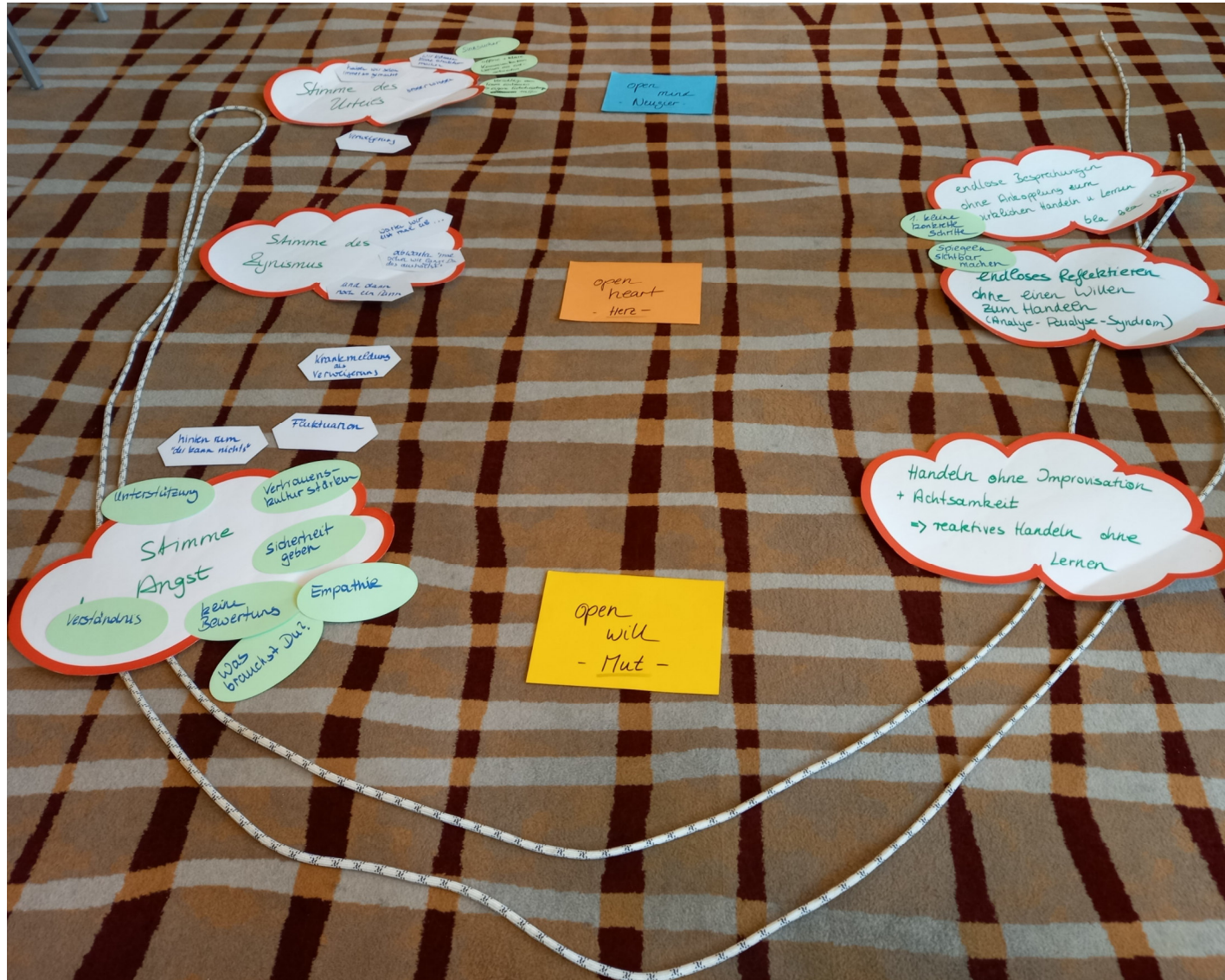
Workshop I



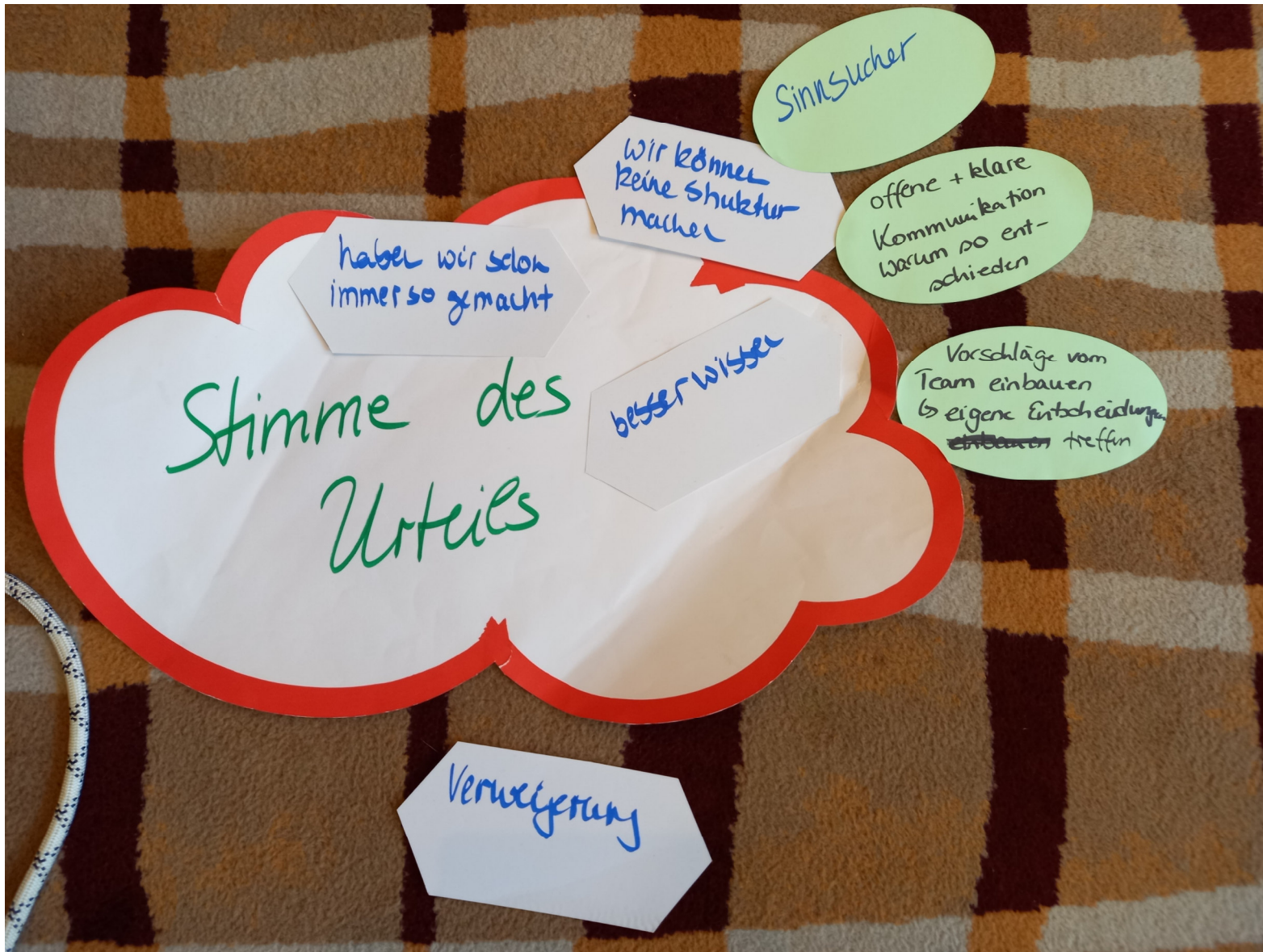
Workshop I



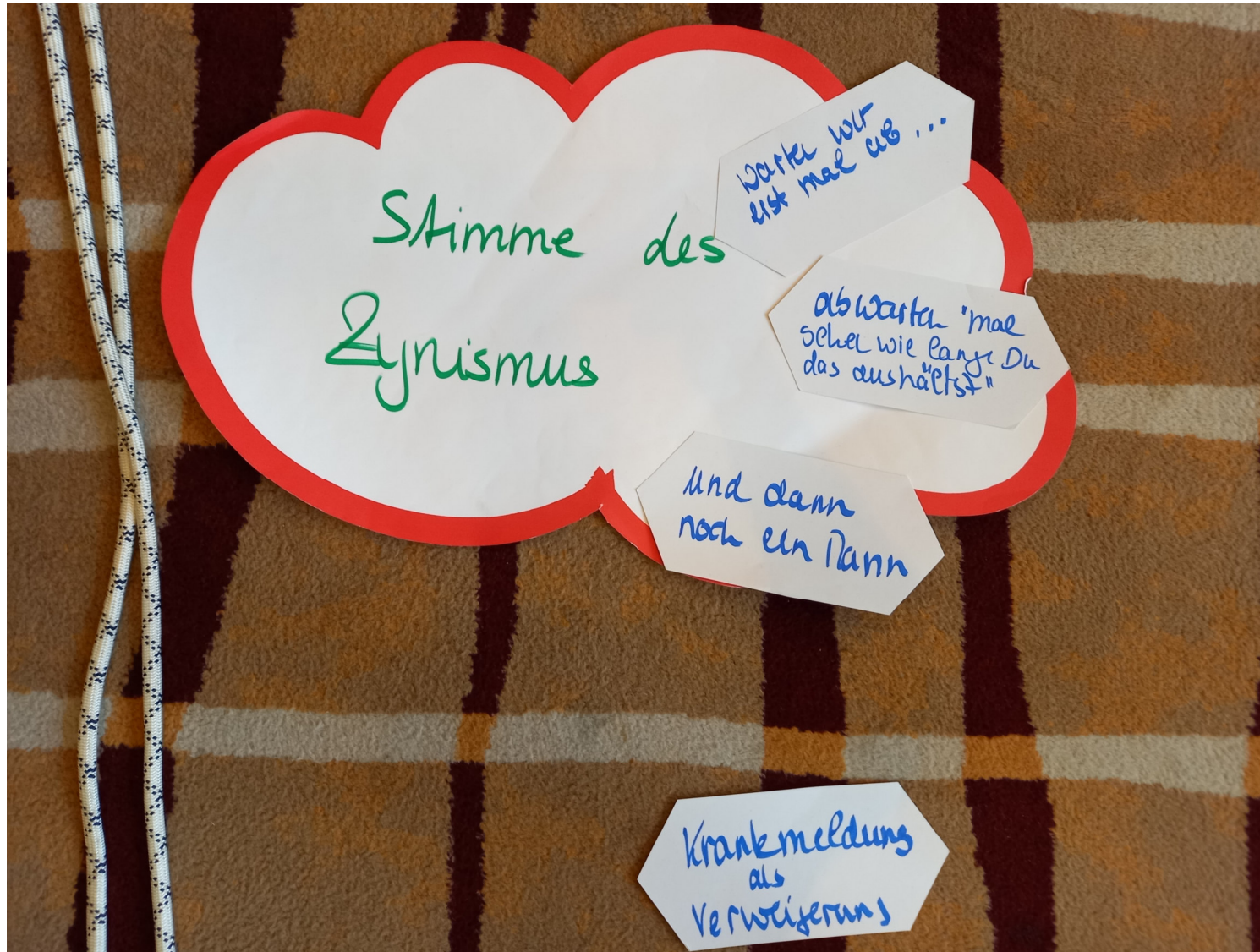
Workshop II



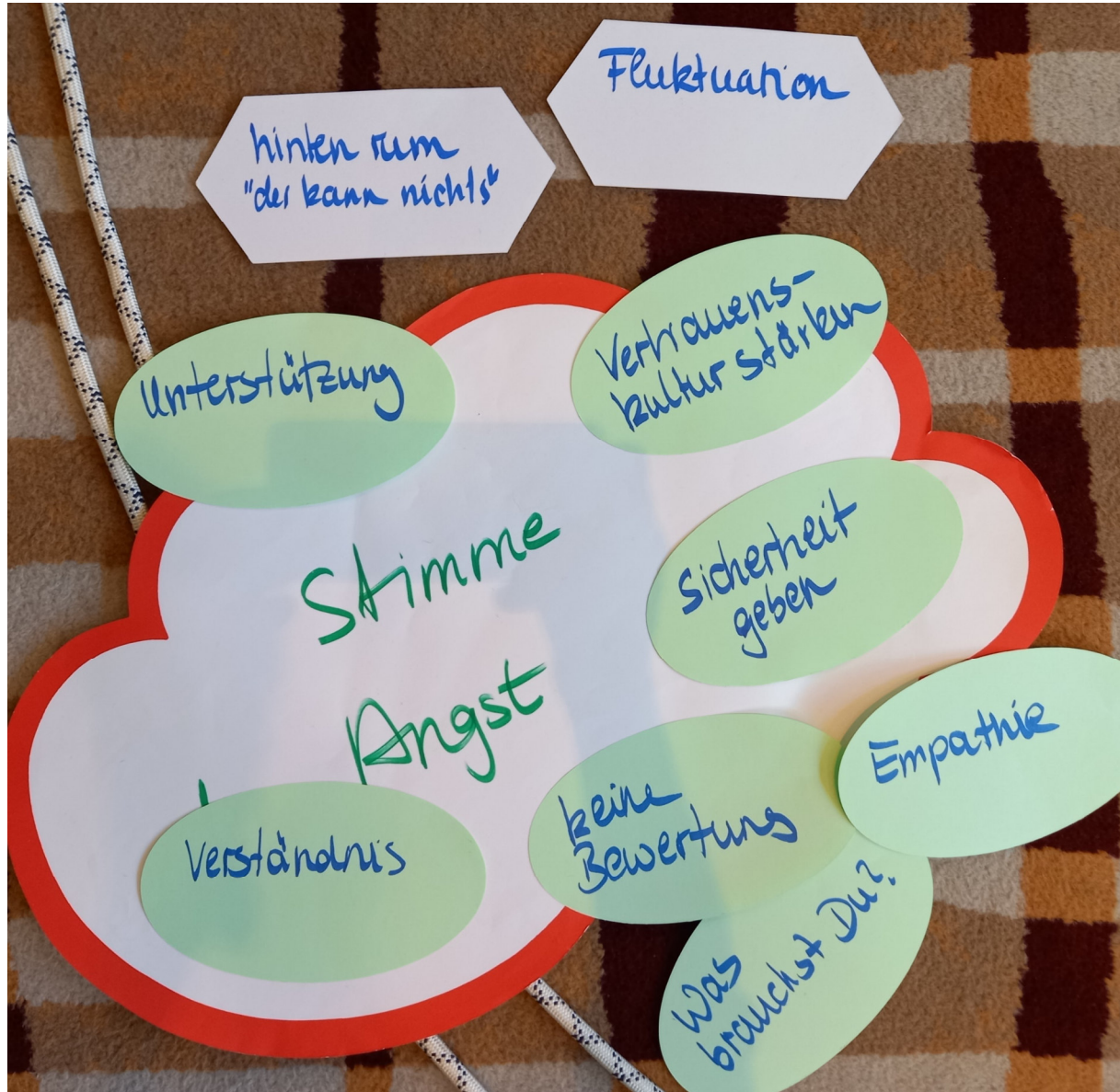
Workshop II



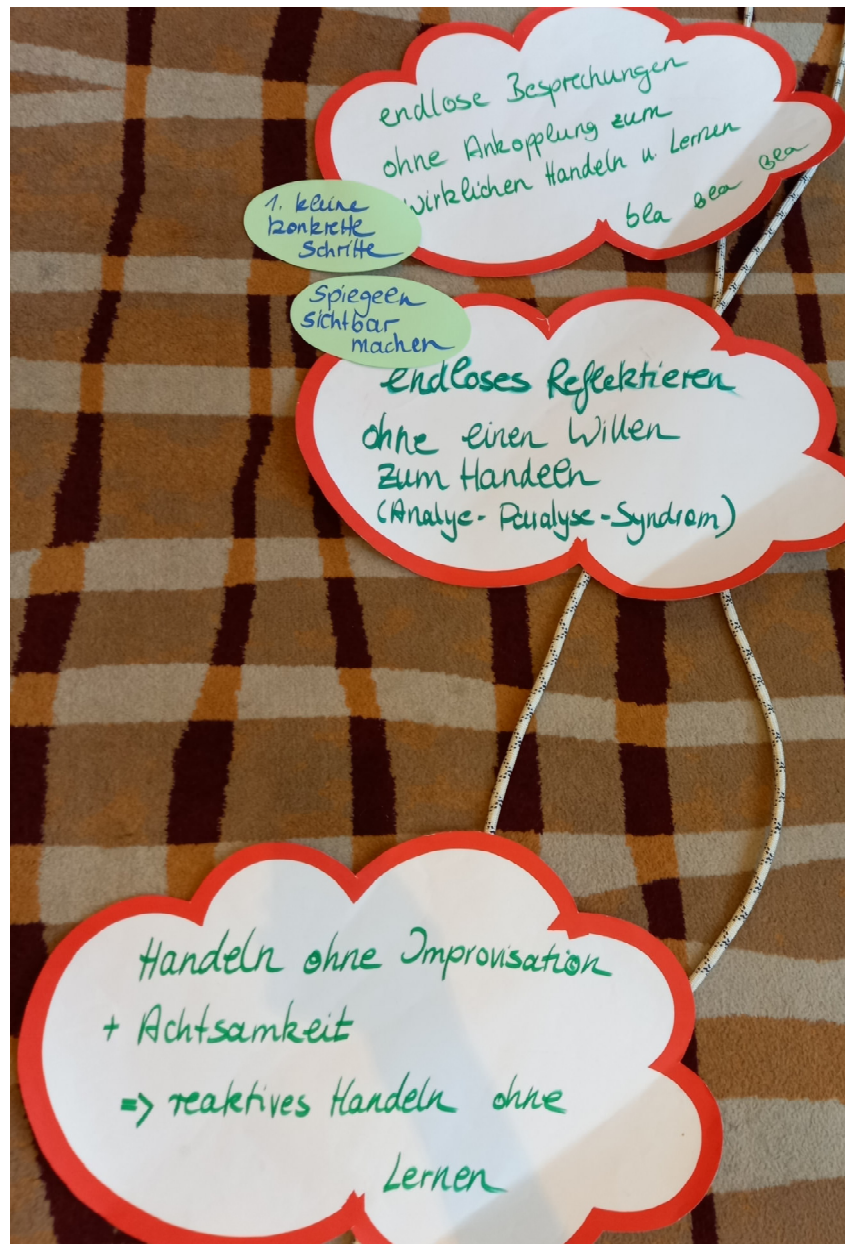
Workshop II



Workshop II



Workshop II



school of facilitating



Veränderungen verstehe – begleiten – leben

www.school-of-facilitating.de

Telefon 030 326 013 66

Mailto: [info@school-of-facilitating](mailto:info@school-of-facilitating.de)

Folgt uns auf



school of facilitating
Führen in Veränderung