



## Thinking Beyond #DaNachDenken

Das öffentliche, berufliche Leben, die Welt fährt in vielen Bereichen herunter. Die Menschen sitzen teilweise in Quarantäne zuhause und/oder sind gezwungener Maßen im „Homeoffice“. Viele erleben eine völlig überraschende, unerwartete und von außen verordnete, Entschleunigung, während es gleichzeitig Berufsgruppen gibt, die am Rande der Überbelastung stehen und unsere tiefe Dankbarkeit verdienen.

Wer aktuell durch die Straßen geht, spürt eine nachdenkliche Angespanntheit, als ob schlagartig die Tonart sich von Dur auf Moll verändert hat. Es macht sich ein Gefühl breit, dass etwas Grundsätzliches passiert und das es DaNach nicht mehr so sein wird, wie es war.

Und warum auch?

Der Terminus Krise stammt vom altgriechischen Wort *krísis* und umschreibt eine Entscheidungssituation, einen Wende- oder Höhepunkt einer gefährlichen Entwicklung. Im Chinesischen steht das Wort Krise für Bedrohung oder Gefahr und gleichzeitig für Chance oder Gelegenheit.

Natürlich befinden sich viele von uns in einer unsicheren und angespannten Lage, die teilweise ganz real materiell existentiell ist. Und gleichzeitig haben wir die Möglichkeit, durch die Verlangsamung in eine Position zu gehen, aus der wir mit Abstand unser bisheriges Tun/Leben betrachten können und das DaNachDenken können.

So können wir jetzt die Zeit nutzen und die Chance ergreifen zu reflektieren, was ist uns wirklich wichtig, was es für unsere Zukunft heißt, was wir vielleicht verändern oder eventuell viel bewusster tun wollen, um somit die Krise als Chance zu nutzen. Das können wir individuell für uns machen, das können aber auch Familien, Teams, Abteilungen, Unternehmen oder wir als Gesellschaft gemeinsam machen.

Aber fangen wir bei uns an und dann können wir es weitertragen.

Im Folgenden möchte ich Ihnen anbieten, Sie bei diesem Prozess zu unterstützen.

So will Ich Ihnen Anregungen geben, wie Sie einen guten Reflektionsprozess unterstützen können, d.h. insbesondere, wie können Sie Abstand gewinnen zur aktuellen Situation, wie können Sie als eine Art Beobachter unterschiedliche Perspektiven auf sich selbst einnehmen. Neben dem „Wie“ möchte ich Ihnen auch beim „Was“ Ideen geben, d. h. welche Fragen können Sie sich jetzt stellen und zu guter Letzt die Frage aufgreifen, was mache ich jetzt damit, d.h. wie komme ich vom „DaNachDenken“ ins „DaNachHandeln“.

Das Wichtigste dabei ist: Sie entscheiden, ob und wie lange Sie im Prozess bleiben, welche Frage für Sie passt, welche nicht, welche neuen Fragen entstehen..... Trauen Sie Ihrem Gefühl und Ihrer inneren Stimme und vertrauen Sie mir: Haben Sie sich einmal entschieden diesen Prozess zu starten und sich darauf eingelassen, läuft er so oder so (unbewusst) weiter.



## Starten wir.... DaNachDenken

### Vorbereitung:

Für diesen Prozess ist es hilfreich, dass Sie sich einen Platz suchen, an dem Sie ungestört sind, d.h. wo Sie für sich sind, zuhause oder in der Natur, Sie werden den richtigen Platz kennen. An diesem Platz/Raum brauchen wir drei „Orte“, die wir aufsuchen werden. Einen, der für das Hier und Jetzt steht, einen, der für die Vergangenheit steht und einen Ort für die Zukunft. Es ist hilfreich, wenn es wirklich physische Orte sind, auch wenn sie nahe beieinander liegen.

Sie können sich auch noch Unterstützung für den Prozess dazu holen. Überlegen Sie doch mal: Wer könnte mich beim DaNachDenken unterstützen? Wen würden Sie sich jetzt in den Raum wünschen? – Meine liebevolle und weise Großmutter, der Dalai Lama,...., haben Sie einen Impuls? Und alles ist möglich. Dann geben Sie dieser Person einen guten Platz im Raum.

Handys und andere digitale Unterstützer bitte in den „DaNachDenk“ Modus stellen. Legen Sie sich einen Block und etwas zu schreiben bereit und diejenigen, die sich gerne in Bildern ausdrücken, bereiten auch dies vor.

### Schritt 1:

Gehen Sie an den Punkt, den Sie als Gegenwart definiert haben.

Bitte setzen Sie sich bequem hin, hilfreich ist aufrecht, entspannt und beide Füße am Boden zu haben. Schließen Sie die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Halten Sie einen Augenblick inne und fragen Sie sich: "Was beschäftigt mich im Moment?"

Nehmen Sie alle Gedanken wahr, die jetzt aktuell auftauchen, es gibt kein Richtig oder Falsch, seien Sie einfach neugierig, über was Sie sich gerade Gedanken machen. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, bis Sie den Eindruck der Vollständigkeit haben und zeichnen Sie dann vor Ihrem geistigen Auge einen Kreis, in dem Sie alle Gedanken dort symbolisch hineinlegen.

### Schritt 2:

Gehen Sie nun an den Punkt, den Sie als Ihre Vergangenheit definiert haben:

Bitte setzen Sie sich wieder bequem hin, analog wie bei Schritt 1. Schließen Sie wieder die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Halten Sie einige Momente inne und stellen Sie sich jetzt die Frage: "Wenn ich an mein Leben denke – wann war ich wirklich zufrieden und voll in meiner Kraft? Was war da? Wie hat sich das angefühlt?"

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und notieren Sie sich dann die Aspekte, die aufgetaucht sind.

### Schritt 3:

Gehen Sie nun an den Punkt, den Sie als Zukunft definieren.

Bitte setzen Sie sich wieder bequem und aufrecht hin, mit Blick auf den Punkt, den Sie als Gegenwart definiert haben. Schließen Sie die Augen und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Beobachten Sie, wie Ihr Atem ein- und ausfließt.

Wenn Sie sich jetzt vorstellen, Sie sind in der Zukunft, sagen wir März 2021 und blicken auf das Jahr (2020) zurück. Nach der Krise hat sich wie durch ein Wunder alles für Sie zum Guten verändert:

- Worauf sind Sie stolz?
- Woran merken Sie das? Was hat sich verändert?
- Wenn Sie Ihren Partner oder engste Freunde fragen würden, was würden die über Sie berichten?
- Was hat Ihnen geholfen, die Krise zu meistern? (Stärken, Ressourcen, Glaubenssätze...)
- Was ist Ihnen jetzt wichtig? Was wollen Sie nicht mehr verlieren?



- Falls Sie noch einen Unterstützer im Raum haben, was würde der Ihnen wünschen?

Lassen Sie die Fragen wirken, es kommt nicht darauf an, auf jede Frage eine Antwort zu formulieren und vielleicht haben Sie noch viel wichtigere Fragen. Nehmen Sie sich die Zeit Ihre innere Stimme zu hören.

Wenn es für Sie stimmig ist, bedanken Sie sich bei Ihrer inneren Stimme und Ihrem Unterstützer, öffnen Sie die Augen, halten die für Sie wichtigen Aspekte in der für Sie passenden Form fest.

#### Schritt 4:

Nehmen Sie Ihre Aufzeichnungen aus Schritt 2 und 3 und schauen Sie sich noch einmal beides an und legen Sie diese dann zur Seite. Ich empfehle Ihnen, jetzt spazierenzugehen, einmal/zweimal darüber zu schlafen und sich dann die Aufzeichnungen noch einmal anzuschauen, um sich dann noch einmal an den Platz, den Sie als Gegenwart definiert haben, zu setzen

Setzen Sie sich wieder aufrecht und bequem hin, schließen Sie die Augen, legen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Halten Sie einige Momente inne und stellen Sie sich jetzt die Frage: "Was nun? Was will ich jetzt ausprobieren? Wo verspüre ich Energie anzupacken?"

Der beste Weg, dies in die Welt zu bringen, ist jetzt Dinge auszuprobieren, anderen Menschen davon zu erzählen, was Sie vorhaben. Je mehr Sie dies anderen Menschen erzählen, desto greifbarer und konkreter wird es.

So kommen Sie vom „DaNachDenken“ ins „DaNachHandeln“.

Und legen Sie sich das Ganze auf Wiedervorlage und schauen es sich nach der Corona-Krise\* noch einmal an.

\*Anmerkung: Diese Anleitung zur Selbstreflexion ist nicht nur für die aktuelle Corona-Krise sondern auch während anderer Krisenmomente gut einsetzbar, um in sich zu gehen und nach Chancen in der Krise zu forschen.