

GRUNDKRAFT

Übung 1 A: Grundrichtung

1. Was waren die bisher schönsten Momente oder Phasen in deinem Arbeitsleben? Wann/wodurch hattest du ein Gefühl von Leichtigkeit und Lebendigkeit?
2. Versuche diese Momente der Leichtigkeit und Lebendigkeit als Lebensgefühl im Moment wahrzunehmen. Das Leben hatte etwas Unangestregtes, Inspirierendes, Aufregendes, vielleicht auch Lustiges oder Leichtes an sich. Versuche, dich mit diesem Gefühl zu verbinden.

Was für ein Typ Mensch bist du in diesen Momenten? Versetz dich ganz hinein und beantworte die folgenden Fragen aus dieser Stimmung heraus:

- Welche Eigenschaften machen mich einmalig? (Ich bin, ich kann...)
 - In was für einer Welt will ich leben? Für was für eine Welt will ich arbeiten? (Ich will...)
 - Was bedeutet das für das Zusammenarbeiten? Was ist mir wichtig in Beziehungen? (Ich schaffe Raum für...)
 - Was ist mir wichtig in Bezug auf Führung? Wie unterscheide ich mich von anderen Führungskräften? (Ich fordere... Ich fördere...)
3. Lass diese Erfahrung auf dich wirken und suche nach Ankern, die dich unterstützen können, mit dieser Erfahrung in Kontakt zu bleiben: Welches Symbol, welcher Gegenstand, welche Landschaft oder welches Tier könnten für die Essenz dieser Erfahrung stehen?
 4. Was ist die Grundrichtung, die sich hier zeigt? Nimm dir Zeit, Gefühle und innere Bilder wahrzunehmen und eine Skizze dazu zu machen.

www.grundkraft.net

www.institut-prozessarbeit.ch

