

system worx

Theorie U - Journaling

Stand Mai 2017

1. Herausforderungen

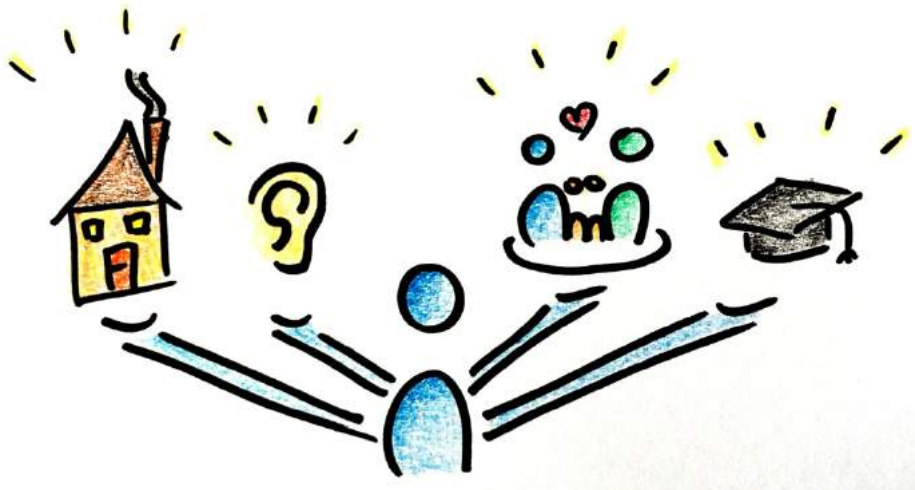
Betrachte dich selbst von außen wie eine andere Person:
Was sind die drei bis vier wichtigsten Herausforderungen oder Aufgaben, die sich Dir aktuell im Leben (Organisations- oder Privatwelt) stellen?



2. Selbst

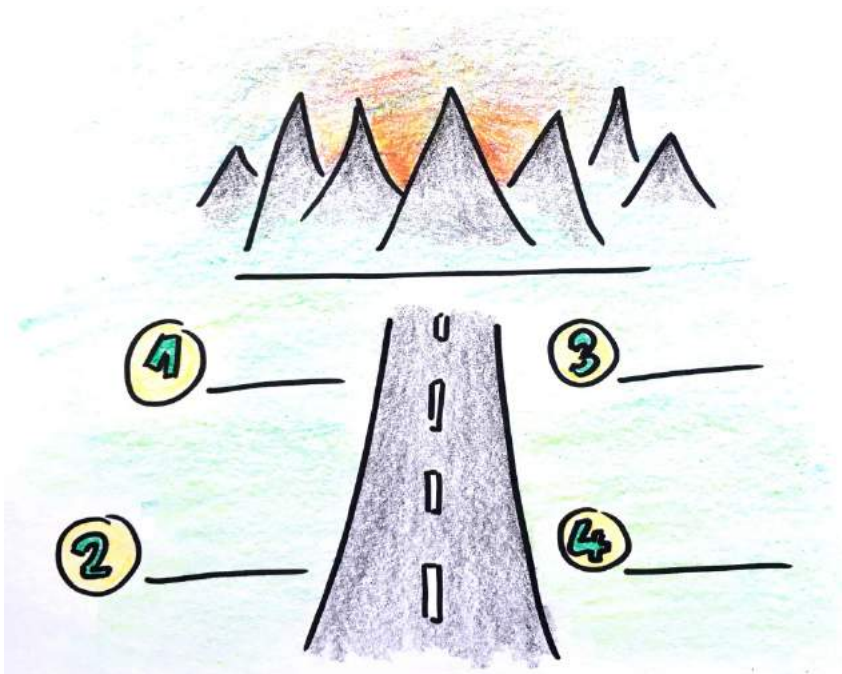
Schreibe die drei oder vier wichtigsten Fakten über Dich selbst auf.

Was sind die wichtigsten Dinge, die Du in Deinem Leben erreicht hast oder Kompetenzen, die Du entwickelt hast?



3. Erwachendes Selbst

Was sind die drei oder vier wichtigsten Ziele oder Sehnsüchte, Interessensgebiete oder unentwickelten Talente, auf die Du mehr Aufmerksamkeit auf Deinem zukünftigen Lebensweg richten willst?



4. Frustration

Was frustriert Dich am meisten an
Deiner aktuellen Arbeit und/oder in
Deinem persönlichen Leben?



5. Energie

Was sind deine größten
Energiequellen?
Was liebst Du?
Was stärkt Dich?



6. Innerer Widerstand

Die Stimme der Bewertung:

Die Offenheit des Verstandes beenden
(Downloaden und Bewerten, statt Fragen und Erkunden)



Die Stimme des Zynismus:

Das offene Herz schließen
(Abtrennen, statt in Verbindung zu gehen)

Die Stimme der Angst:

Den offenen Willen schließen
(Festhalten an Vergangenheit
oder Status quo statt loszulassen)



6. Innerer Widerstand

Was hält Dich zurück?

Beschreibe 2 oder 3 Situationen der jüngeren Vergangenheit, (Organisations- oder Privatwelt), in denen Du eine der drei Stimmen inneren Widerstands so aktiv in Dir wahrnehmen konntest, dass diese Dich davon abhielt, Deine Situation gründlicher zu untersuchen.



7. Der Riss

Welche neuen Aspekte in und von Dir selbst hast Du in den letzten Tagen und Wochen wahrgenommen?

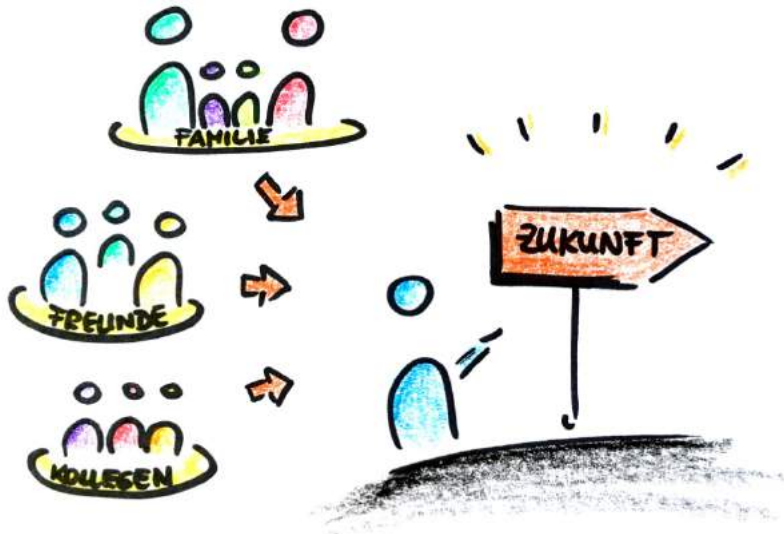
Welche neuen Fragen und Themen sind Dir begegnet bzw. aufgetaucht?



8. Deine Gemeinschaft

Welche Menschen bilden Deine Gemeinschaft und was sind ihre größten Hoffnungen in Bezug auf Deinen zukünftigen Lebensweg?

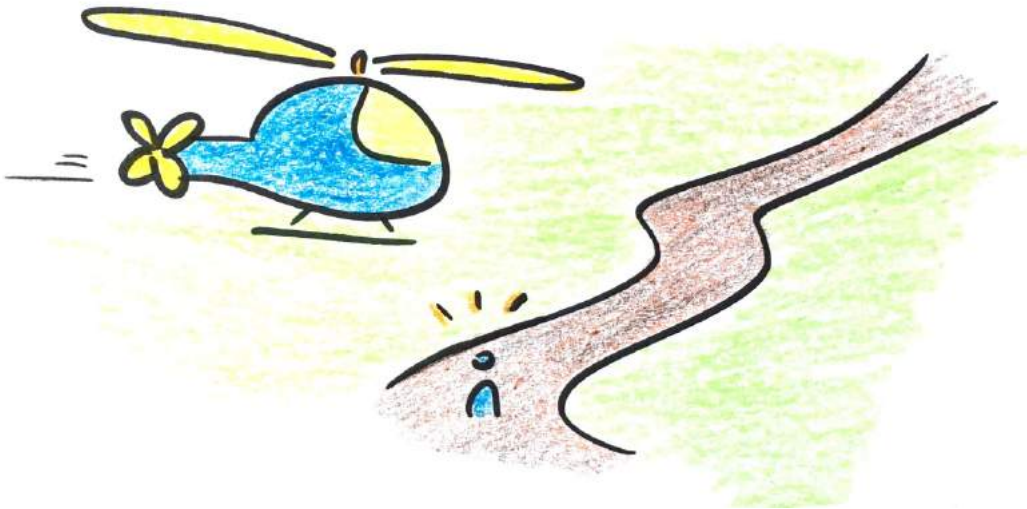
Wähle drei Menschen mit verschiedenen Perspektiven auf Dein Leben und untersuche ihre Wünsche für Deine Zukunft!



9. Hubschrauber

Betrachte dich selbst wie von einem Hubschrauber aus:

Was versuchst Du zu diesem Zeitpunkt Deiner professionellen und persönlichen Reise zu erreichen?



10. Hubschrauber II

Betrachten deine Gemeinschaft,
dein Unternehmen, deine Orga-
nisation, die kollektive Bewegung
von oben:

Was versuchen alle zusammen/
kollektiv zu diesem Zeitpunkt ihrer
gemeinsamen/kollektiven Reise zu tun?



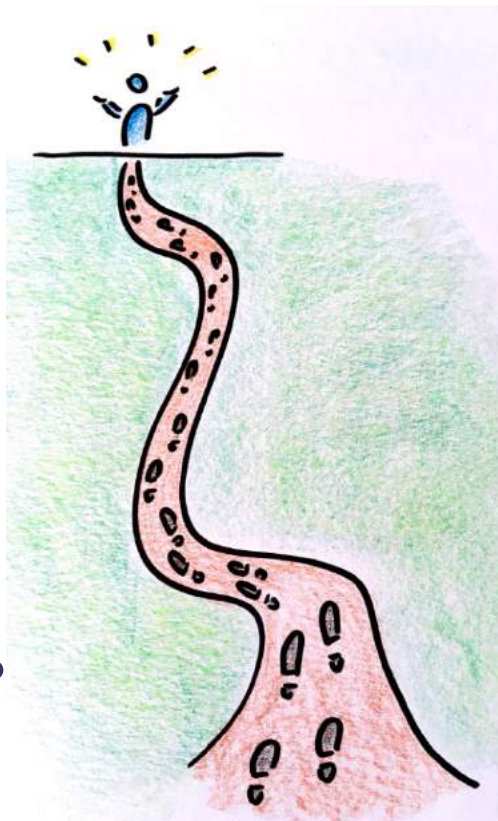
11. Spuren

Stelle Dir vor, Du könntest zu den letzten Momenten Deines Lebens vospulen. Schau nun zurück auf Deinen Lebensweg als Ganzes.

Was würdest Du gerne in diesem Moment sehen?

Welche Spuren würdest Du gerne hinterlassen?

Womit willst Du in Erinnerung bleiben?



12. Hilfe



Schaue von diesem zukünftigen Ort zurück auf deine gegenwärtige Situation, so als würdest Du auf eine andere Person schauen.

Nun versuche, mit dieser Person mitzufühlen und ihr aus der Perspektive deines zukünftigen Selbst zu helfen. Welchen Rat würdest Du geben? Fühle Dich ein und spüre, was der Hinweis oder Rat ist – und dann schreibe ihn auf.

13. Intention

Kehre zurück zur Gegenwart und beschreibe genauer, was Du erschaffen willst:

Deine Vision und Absicht für die nächsten drei bis fünf Jahre: Welche Vision und Intention hast Du für dich selbst und deine Arbeit?

Was sind die essentiellen Kernelemente der Zukunft, die Du in Deinem persönlichen, professionellen und sozialen Leben verwirklichen willst?



Beschreibe die Bilder und Elemente so konkret wie möglich, die in Dir aufgetaucht sind.

14. Loslassen

Was würdest Du loslassen müssen, um Deine Vision umzusetzen und ins Leben zu bringen?

Was ist das Alte, das gehen muss?

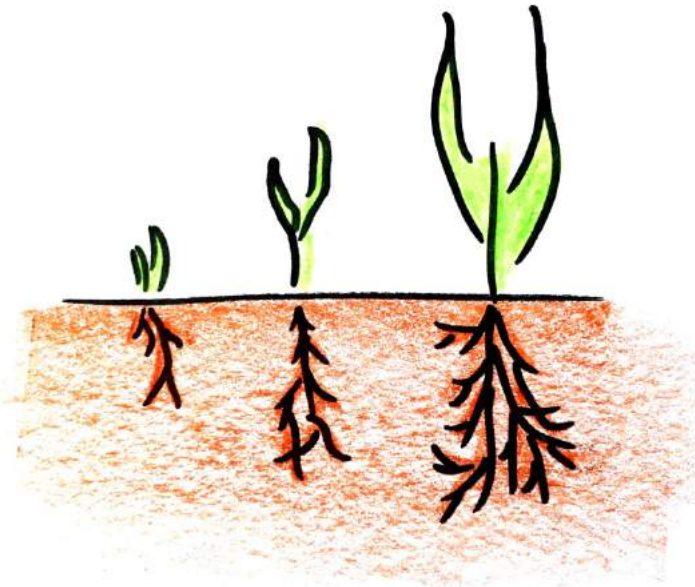
Aus welcher alten Haut musst du dich schälen (z.B. Gewohnheiten, Gedanken, Abläufe)?



15. Samen

Was in Deinem aktuellen Leben oder Deiner Umgebung enthält die Samen für die Zukunft, die Du erschaffen willst?

Wo, an welchem Ort siehst Du heute schon den Beginn Deiner Zukunft?



16. Einen Prototypen der Zukunft bilden

Wenn Du in den nächsten drei Monaten einen Prototyp für die Zukunft entwickelst, wie würde dieser aussehen?



17. Menschen

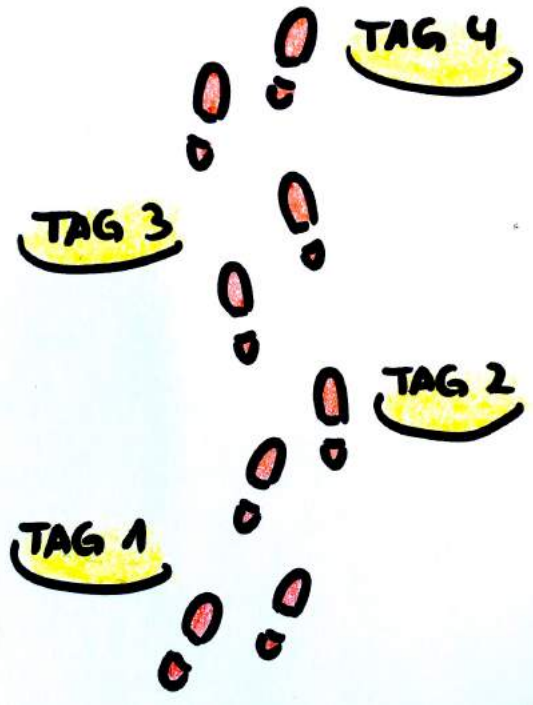
Wer kann Dir dabei helfen, dass Deine bestmögliche Zukunft Realität wird?

Wer könnten die wesentlichen Helfer und Partner dabei sein?



18. Aktionen

Welche ersten praktischen Schritte könntest Du in den nächsten drei bis vier Tagen unternehmen, um Deine Absicht in die Realität umzusetzen?



Notizen

Quelle: Journaling-Übung

Presencing Institute, O.C. Scharmer, Toolkit

Illustrationen

© 2017, Carina Schneider

system worx

Kontakt: Kanalstr. 7
85774 Unterföhring

Tel: +49 - 89 - 374 195 93

Fax: +49 - 89 - 381 642 829

e-mail: info@system-worx.com
www.system-worx.com