



In die Welt bringen

von Erika Luzia Lüthi

«Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.» Franz Kafka

Du kommst sowohl vom Platz der Träume als auch vom magischen Platz her zu einer engen Stelle, durch die du das Tal des «In die Welt bringen» betreten kannst. Diese Stelle ist so eng, dass sie auch Nadelöhr genannt wird. Der Platz der Träume liegt auf einem Gebirgszug, der dich bis hin zum weiten grossen Meer begleitet. Dein Gehen durch das Tal des «In die Welt bringen» führt dich bis hinunter ans Meer. Von Insidern wird es auch gerne als das Tal der Entwicklung und des Handelns bezeichnet. Das Tal ist zu Beginn schmal

und wird gegen das Meer hin kontinuierlich breiter. Am Strand kannst du eintauchen in die unendliche Weite des Meeres.

Dieses Tal ist ein Tal mit viel grüner und stellenweise auch üppiger Natur. Es lädt dazu ein immer wieder mal die Augen zur Entspannung ins Grüne schauen zu lassen und auch immer wieder mal innezuhalten. Es gibt verschiedene Stationen: kommen lassen, verdichten, hervorbringen, erproben (prototypen), verkörpern und unten am Meer in die Welt bringen. Die Wege dazu können unterschiedlich sein. Wie lange der Weg ist, kann niemand vorhersagen. Der Weg, den du gehst, der sich für dich stimmig oder nicht stimmig anfühlt entsteht erst beim Gehen.

Die Wege des Umsetzens sind unterschiedlich. Es kann ein Gehen von einer Geländeterrasse zur nächsten, es kann ein Heruntersteigen auf einer Riesentreppe sein, es kann sich anfühlen wie ein Gehen durch Olivenhaine, es können grosszügige Zick-zack Wege oder schnurgerade Platanenalleen, die immer breiter werden, sein. Sie alle führen zum Meeresstrand. Der Sog hin zum Meer kann sehr stark sein. Manchmal kann es auch sein, dass dieser Sog unterbrochen wird und es sogar notwendig ist, ein Stück zurückzugehen, um nächste Schritte auf einem anderen Weg gehen zu können. Unten am Meer angekommen stehen Boote bereit, die dich möglichst schnell in die Welt, in der das Neue umgesetzt und gelebt werden kann, bringen

Das in die Welt bringen ist ein Prozess mit verschiedenen Etappen, nicht linear wie wir es uns gewohnt sind, sondern eher zirkulär. Dieser Prozess kann sich mehrmals wiederholen, jedes Mal mit einer anderen Ausgangslage, mit dem dazu, was du gelernt hast. Die Kurzbeschreibungen zu den einzelnen Etappen des Umsetzens (ab Seite 19) zeigen dir, wo du gerade beim in die Welt bringen stehst. Du kannst dies auch über Aktiv und Kreativ erfahren, überprüfen und Impulse bekommen für die Vorbereitung der nächsten Schritte.

«Aus der Zukunft zu handeln, umfasst das Gefühl, zu erspüren, sich von irgendetwas angezogen zu fühlen, und sich dann in dieses Feld zu begeben und aus der Anwesenheit dieses Möglichkeitsfeldes heraus im Jetzt zu handeln. Das, was entstehen will, muss sich verdichten. Es muss einen Eigenwillen entwickeln. Und wir müssen lernen, dies wahrzunehmen und ihm leichtfüssig zu folgen. Mit Hilfe des Prototyps wird das Neue mit den Händen erkundet, nicht mit dem Kopf. Dieser Prozess kann Wochen oder Jahre dauern. Egal wann, dazu ist es nie zu spät. Wichtig ist dabei sich nicht zu verurteilen oder sich etwas vorzuwerfen.» C. Otto Scharmer

Tue es mit deiner ganzen Kraft.

Was immer du tun kannst, oder erträumst zu können, beginne es. Mut hat eine magische Kraft.

Du darfst dabei auf die Unterstützung des Universums vertrauen. Du erhältst sie immer wieder durch bestimmte Vorkommnisse, Begebenheiten, Begegnungen und Aussagen durch Texte oder Menschen, die dir begegnen.

Gehe den Weg zu Ende. Wie du das tun kannst, erfährst du hier im Tal des «in die Welt bringen».

Ausgangspunkt und Brennpunkt

Das Tal des «In die Welt bringen» knüpft an den Platz der Träume und den magischen Platz an – an die Suche und das Finden dessen, was durch dich in die Welt gebracht werden will. Das Kommen lassen dessen, was geboren werden möchte; eine Intention, eine Ahnung, eine erste Idee ist schon da. Nun folgt das Konzept, die Umsetzung, die Ausführung eben das in die Welt bringen. Es öffnet sich dir ein Tor, eine Tür zur Umsetzung, zum Handeln. Die Idee, die Ahnung, was es sein könnte, sind der Ausgangspunkt und gleichzeitig der Brennpunkt, auf den du dich immer wieder auf deinem Weg zum in die Welt bringen fokussierst. Zusammen mit deinem Bild der Zukunft sind sie deine stärksten Begleiter. Das Nadelöhr, durch das du schlüpfen wirst, ist das Erschliessen deines Selbst, deiner Fähigkeit, die Einzigartigkeit deines Weges.

Voraussetzung ist dein JA

Du sagst bedingungslos Ja zur Vision, zur Idee, zur visionären Idee, zur dich und auch andere begeisternden Idee. Du sagst Ja dazu, dass du dies ausprobieren willst und dazu dein Bestes geben wirst. Du sagst dir jetzt und immer wieder: «Ja, ich tue es, verfolge die Ideen und Impulse weiter.» Und wenn Ihr mehrere seid: «Ja, wir tun es, verfolgen es, bleiben dran, diszipliniert und manchmal auch hartnäckig.» So gehst du (oder ihr) durch das Nadelöhr mit einem klaren und deutlichen Ja – zur Absicht, zum Umsetzen, zum Handeln, zum Ja, ich will dies in die Welt bringen. Es ist ein klares JA zum Aufbruch, zu neuen Wegen und zur Bereitschaft, diesen Weg bis zum Ende zu gehen.

Du bist bereit,

verschiedene Wege zu gehen, auch mal ein Stück zurückzugehen, umzukehren so wie beim Spiel «Eile mit Weile», «Mensch ärgere dich nicht» oder «Leiterlispiel».

dranzubleiben, kontinuierlich, manchmal auch hartnäckig, immer wieder.

dich immer wieder mit dir selbst zu verbinden, mit deiner Absicht, mit dem, was dir wichtig ist, was für dich die Essenz deines Lebens ist.

wenn es nicht fließt, innezuhalten und gut hinzuspüren, wann sich der innere Sog wieder meldet, dich irgendetwas leise anstösst und du Freude in dir spürst.

dich daran zu erinnern an dein Ja, das mache ich, ja, das will ich ausprobieren, ja, das will ich erfahren, ausprobieren und in die Welt bringen.

dich trotz der Zweifel dich daran zu erinnern, dass dies deine Aufgabe ist, dass dies deins ist oder werden könnte und dich zu fragen: Wenn ich es nicht tue, wer macht es dann?

zu recherchieren, Gespräche zu führen, Ideen zu sammeln, zu schauen, was es schon gibt, und was das deine von den andern unterscheidet, Materialien zu sammeln, Zubehöre zu bestellen, immer wieder Entwürfe, Skizzen, Überblicke oder Übersichten zu machen.

immer wieder zu überprüfen, was ist das Neue daran? Was ist anders als bei den bisherigen Denkgängen, Produkten oder Konzepten?

Dasselbe gilt, wenn Ihr als Gruppe arbeitet.

Hinweis

All die Prinzipien, Merkmale, Etappen, Informationen und Schritte sind in etwa gleich, wenn du in einer Gruppe mitarbeitest und ihr gemeinsam einen Prototyp entwickeln und in die Welt bringen möchtet.

Aktiv und Kreativ

Was brauchst du

Angenommen du hast eine Idee. Begeistert sie dich? Begeistert sie auch andere Menschen, die dir positiv und gut gesinnt sind? Vielleicht magst du deine Idee und Absicht im Moment noch für dich behalten. Wie stark sind sie mit dir selbst und dem, was dir wichtig ist, verbunden? Wie gross ist deine Bereitschaft sie wirklich umzusetzen? Wie laut und bestimmt ist dein Ja dazu? Wie viel Raum willst du, kannst du ihr in der nächsten Zeit geben? Was und wer kann dich unterstützen? Gibt es für dich Rückzugsmöglichkeiten, so dass du ungestört längere Zeit allein oder mit anderen zusammen daran arbeiten kannst? Was brauchst du für die Umsetzung, für die Erstellung eines Prototyps als Muster oder Konzept?

Deine Idee in einem grösseren Zusammenhang

Wo nimmst du etwas in der Welt wahr, das zu Ende geht – bei dir selbst oder anderswo?

Wo nimmst du eine Welt wahr, die darauf wartet, geboren zu werden?

Wie stellst du dir eine positive Zukunft der Welt vor?

Was wird in den nächsten zehn Jahren nach deiner Überzeugung passieren?

Was würdest du gerne sofort tun, um einen Schritt nach vorne zu machen?

Welchen Rat gibt dein zukünftiges Selbst deinem heutigen Selbst?

Was in deinem persönlichen und beruflichen Leben stirbt gerade, damit das Neue in die Welt gebracht werden kann?

Welchen Beitrag leistet das Umsetzen deiner Idee?

Angenommen, du verfolgst deine Ideen nicht weiter, wer tut es dann?

Verankere in dir, dass genau du die Person bist, die dies tun kann – niemand anders sonst.

Wechselspiel

*«Aus dem Himmel
eine Erde machen
aus der Erde einen Himmel
wo jeder*

*aus seiner Lichtkraft
einen Stern ziehen kann»* Rose Ausländer

Es ist, wie wenn du auf deinem Weg des in die Welt bringen mit einem Fernrohr, das sich biegen kann, in den Sternenhimmel – zu deiner Vision, deiner Idee, deiner Absicht – blickst und immer wieder den Blick zu dir drehst, zu deinem Herzen und zu deiner inneren Quelle, woraus du handelst. Du bist in einem ständigen Wechselspiel zwischen dem Sternenhimmel und deinem Herzen, den zwei wichtigen Ausgangspunkten, die zugleich auch deine ständigen Begleitpunkte auf deiner Reise zum Meer sind. Die Kunst ist, dass du dich immer wieder mit beiden Punkten verbindest, sie während des ganzen Weges pflegst und den Kontakt dazu hältst.

Die innere Quelle, aus der du handelst

Du bist nicht, was du tust, sondern was du bist, gestaltet dein Tun.

Das, was du bist, ist deine innere Quelle, aus der du handelst. Je mehr du über dich weisst, desto stärkeren Zugang hast du zu ihr. Der Ausgangspunkt zu deinem Handeln gestaltet sich aus dem, was du bist. Das, was du bist, erschliesst sich dir durch das Verbundensein mit allen anderen Lebewesen: Du bist nicht, was du tust, sondern was du bist, gestaltet dein Tun. Dein eigenes Bewusstsein, wer du bist oder sein könntest, ist der Ort, woraus du handelst. Diese innere Quelle ist aus verschiedenen Aspekten zusammengesetzt und sehr vielfältig. Sie setzt sich zusammen aus den Werten, die du lebst und leben möchtest, aus dem, was dir im Leben wichtig und für dich wesentlich ist, aus deinen Grundannahmen und Sichtweisen aufs Leben im allgemeinen, das dein Handeln mitbestimmt, auch Codierungen, die es manchmal abzulegen und umzuprogrammieren gilt, aus deiner inneren Motivation, die dich ruft und zieht, deiner Intention, aus deiner Liebe zu den Menschen als Essenz des Lebens überhaupt, deiner Hingabe an das, was werden will und auch aus den Möglichkeiten deiner Fähigkeiten und denjenigen deines Mutes. All das miteinander verwoben ist die Essenz deiner inneren Quelle.

Hinweis

Zu all den obengenannten Aspekten findest du auf deiner individuellen Reise durch die drei Inseln immer wieder Texte und verschiedene Aktiv und Kreativ dazu. Hier werden einige Beispiele genannt.

Werte

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens im Tempel der Ethik, auf der Insel des Willens auf dem Weg der Selbstführung

Wichtig und wesentlich

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens der Platz der Wahl, auf der Insel des Fühlens der Ort des Herzens, auf der Insel des Willens auf dem Weg der Selbstführung und auf dem Platz der Träume

Grundannahmen und Codierungen

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens in der Stadt der Denkmuster, in Unterstützend Denken, in Ganzheitlich Denken, auf der Insel des Fühlens im Ort des Fühlens und im Haus des Körpers, auf der Insel des Willens auf dem Leuchtturm der Freiheit

Innere Motivation und Intention

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens am See der Stille, im Tal des Neudenkens, auf der Insel des Fühlens Ort des Herzens, auf der Insel des Willens auf dem Platz der Träume, auf dem Weg der Selbstführung und am See des inneren Wissens

Liebe als Essenz des Lebens

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens der Tempel der Ethik, auf der Insel des Fühlens der Berg der Liebe, die Insel der Selbstakzeptanz mit der Selbstliebe, auf der Insel des Willens der Leuchtturm des Friedens und am See des Inneren Wissens

Hingabe an das, was werden will

«Hingabe ist die einfache und gleichzeitig tiefe Weisheit, dich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen, statt dich zu widersetzen.» Eckhart Tolle

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens am See der Stille, auf der Insel des Fühlens Pfad des Mitgefühls, die Berge und auf der Insel des Willens hier im Tal des «In die Welt bringen».

Mut

zum Beispiel auf der Insel des Neu Denkens Tal des Neudenkens, auf der Insel des Fühlens Ort des Fühlens, auf der Insel des Willens auf dem magischen Platz und hier im Tal des «In die Welt bringen».

Verbundenheit als Grundlage

«Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.» Antoine de Saint-Exupéry

Deine Begleiterinnen auf dem Weg durch das Tal des «In die Welt bringen» sind deine Verbundenheit mit dem Sternenhimmel – mit deiner Vision, deiner Idee, deiner Absicht – deine Verbundenheit mit deinem Herzen, mit dem Ja, ich will, mit deiner inneren Quelle, aus der du handelst.

Verbundenheit mit dem Sternenhimmel

Du verbindest dich immer wieder mit deiner Vision, deiner Idee, deiner Absicht, die du in die Welt bringen möchtest. Du verbindest dich mit deinen Potentialen.

Du bist mit der Idee, der Vorstellung, im Kopf und aus dem Bauchgefühl heraus, «das ist es», ebenso mit der Intuition und der Quelle der Inspiration als deine innere Quelle der zukünftigen Möglichkeiten verbunden.

Du vertraust dir selbst und folgst deinem Weg und deiner Idee.

Aktiv und Kreativ

Sende aus deinem Herzen einen Lichtstrahl in den Sternenhimmel. Nimm dich im Sternenhimmel als goldener Punkt, der immer grösser wird, wahr. Verbinde dich in Gedanken mit deiner Vision, deiner Idee, deiner Absicht, die du in die Welt bringen möchtest. Verbinde dich mit deinem Feld der Zukunft und deiner Potentiale. Stell dir das Feld vor, male es dir aus in Gedanken oder mit Stiften, bewege dich auf dem Feld. Erforsche es. Halte alle Zweifel und negative Gedanken zurück. Sie haben auf dem Feld der Zukunft nichts zu suchen. Tauche ein und bade unter dem Sternenhimmel in deinem Feld der Zukunft und der Potentiale.

Verbundenheit mit deinem Herzen

Du bist mit den Gefühlen, die dir sagen, da will eine Zukunft beginnen, verbunden: Was habe ich zu tun (wenn nicht ich, wer dann?)?

Du bist mit deinem Herzen als Orientierungspunkt verbunden. Es sagt dir, was für dich stimmig oder nicht stimmig ist.

Verbundenheit mit dem «Ja, ich will»

Du bist mit dem Kopf und dem Bauchgefühl verbunden, visualisierst, verbindest dich mit den Energiefeldern, die du um dich spürst, entscheidest dich und beginnst zu handeln.

Du erkundest im Tun, du erforschst mit den Händen die Umsetzung. Du lässt durch deine Hände das Neue ins Aussen fließen, du materialisierst, manifestierst es, bringst es in die Welt. Du bereitest das Feld für die Landebahn der Zukunft, des Neuen und deiner Zukunft.

Verbundenheit mit deiner inneren Quelle, aus der du handelst

Du bist mit dir selbst, mit dem, was du bist, verbunden: wer bin ich? (betrifft unser höchstes Selbst und die höchste Zukunftsmöglichkeit), woraus handle ich?

Du bist authentisch, dich selbst. Du schöpfst aus deinen Talenten, Ressourcen und Potentialen. Rufe sie dir in Erinnerung.

Du bist auch mit deiner inneren Quelle, der Quelle der Essenz, verbunden: was ist mir wichtig, was ist für mich wesentlich? Was ist meine Aufgabe? Was unterscheidet sie von den Aufgaben der anderen? Was ist anders? Was ist der Beitrag, den nur ich in die Welt bringen kann?

Aktiv und Kreativ

Fokussiere deinen Atem im Bauchraum. Spüre wie alle deine Energie, aus der du bestehst, zu diesem Punkt hingezogen wird. Halte weiterhin deine Aufmerksamkeit auf den Atem und deinen Bauchraum und beobachte, was mit der fokussierten und zentrierten Energie geschieht. Lass dann, wenn du diesen Impuls spürst, deine ganze hier versammelte

Energie auf einem anderen Weg aus deiner Mitte heraus fließen. So kann ein Wechselspiel von Zufluss und Abfluss deiner Energie aus deinem Zentrum entstehen.

Quelle: Der neue Mensch

Welchen Namen gibst du dieser Energie? Welche Wirkung hat sie auf dich und deine Absicht? Welche Gefühle löst sie in dir aus? Gibt es Situationen in deinem Leben, wo diese Art der Fokussierung des Atems dich unterstützen könnte? Wie und wann kann dich diese Übung beim in die Welt bringen unterstützen?

Verbundenheit mit anderen

Du gibst, teilst, vertraust anderen, du kooperierst mit anderen, arbeitest zusammen, nutzt deine Netzwerke, dienst dem grösseren Ganzen, siehst Zusammenhänge und denkst mitfühlend an andere. Du bist offen für die Ideen der anderen, du fragst und bittest andere. Bei Begegnungen stellst du eine Herz- zu Herzverbindung her. Du dehnt deine Schöpfungskraft aus und nimmst diejenige der anderen auf.

Das Tor der Veränderung

«Jeder von uns bewacht ein Tor zur Veränderung, das nur von innen geöffnet werden kann.» Ronald Schnetzer

Das Tor der Veränderung hat zwei Flügel. Im Flügel des Tores gibt es auf der einen Seite als Ausgangspunkt Veränderungen zum Beispiel in Verhaltensweisen und Umgangsformen, in Strukturen und Prozessen. Tiefergehende Veränderungen sind zum Beispiel im Bereich der Normen, Prinzipien, Einstellungen, Grundannahmen wie Menschen sind. Diese Veränderungen knüpfen an bisherigem an und erfolgen meist aus einem Unbehagen, aus einer Herausforderung, aus einer Schwierigkeit heraus, aus einem Riss im Gewohnten. Auch diese Veränderungen bringen Neues in die Welt. Der Ansporn ist – bewusst oder unbewusst – etwas anders zu machen, etwas anders wahrzunehmen, etwas anders in die Hand zu nehmen, etwas anders angehen als bisher, eine Lösung zu finden, das Feld, in dem du dich bewegst, anzustossen und zu verändern.

Du wirst neue Gedanken und Impulse aufnehmen, seien die von dir oder von anderen, du verfolgst sie weiter, du knüpfst sie anders zusammen als bisher, du lernst dabei Neues. Du veränderst, du gestaltest damit etwas Neues, von dem du nicht weisst, wie die Wirkung sein wird.

Im Flügel des Tores auf der anderen Seite gibt es einen weiteren Ausgangspunkt, um etwas Neues in die Welt zu bringen. Du spürst in dir, dass dich eine Idee anzieht, dass sie sich immer wieder meldet, sie dich nicht mehr loslässt. Es ist, wie wenn du dies einfach tun musst. Du spürst, wenn du gut hinhörst und die Stimme, die dich ruft, nicht verdrängst, Neugierde, vielleicht auch Verantwortung, den Wunsch, es zu probieren, Lust dich darauf wirklich einzulassen, Neues entstehen zu lassen und damit eine Zukunft zu gestalten, von der du nicht weisst, wie sie wirklich sein wird. Es ist, wie wenn du vor dir eine Rolle mit rotem Teppich hättest, den es Schritt für Schritt aufzurollen gilt, ohne zu wissen, wie lange er ist und wohin er dich führen wird. Oder es kann sein, dass deine Idee plötzlich beginnt ein Eigenleben zu führen. Du hast das Gefühl, dass du auf einem Hintersitz eines Motorrads bist, das von jemand anderem gesteuert wird und dich rassig oder sehr gemächlich ein Stück weit durch das Tal des «In die Welt bringen» führt. Vertraue dem oder der Steuernden und lass dich überraschen, wohin du geführt wirst.

Das Vorgehen ist bei beiden Ausgangspunkten gleich. Der zeitliche Rahmen, die Zeitspanne, die Intensität der Fokussierung darauf und das Ungewisse, was es als Endprodukt werden wird, kann manchmal einen Unterschied machen.

Die zentrale Frage im Tal des «In die Welt bringen» ist wie bringe ich meine Idee, die etwas vom bisherigen Denken abweicht, in die Welt.

Aktiv und Kreativ

Morgenübung

sich mit der Quelle und mit dem, was du in die Welt bringen willst, verbinden (10 bis 30 Minuten):

«Stehe früh auf (vor den anderen), gehe an einen Ort der Stille, der dir angenehm ist (ein Ort draussen in der Natur ist oft am besten, aber man kann auch andere Orte finden). Dann lasse das innere Wissen entstehen.

Verwende ein Ritual, eine von dir entwickelte Form, die dich mit deiner Quelle verbindet: Dies kann eine Meditation sein, ein Gebet oder einfach eine intentionale Stille, die du betrittst.

Erinnere dich, was es ist, das dich an diesen Ort gebracht hat: Wer bist du, was ist dein Selbst? Was ist deine Aufgabe? Wozu bist du da?

Verbinde dich mit dem, was du in die Welt bringen willst. Konzentriere dich auf das, dem du dienen willst (das grössere Ganze).

Konzentriere dich auf das, was du in die Welt bringen willst.

Wertschätze, dass dir die Möglichkeit gegeben wurde, das Leben zu führen, das du hast. Fühle mit all denen, denen nie diese vielen Möglichkeiten zuteilwurden. Fühle die Verantwortung, die mit diesen Möglichkeiten einhergeht, die Verantwortung, die du gegenüber anderen hast, schliesse die Natur mit ein, selbst das grössere Ganze, selbst das Universum. Bitte um Hilfe, damit du deinen Weg und deine Richtung nicht verlierst. Dein Weg nach vorne ist ein Entwicklungsgeschehen, das nur du entdecken und realisieren kannst. Das Wesen dieses Werdens ist ein Geschenk, das nur durch dich in die Welt kommen kann, durch deine Gegenwärtigkeit, durch dein höchstes oder werdendes Selbst. Aber du kannst es nicht alleine tun. Deswegen bittest du um Hilfe.»

Aus Otto C. Scharmer, *Von der Zukunft her führen*, Seite 407

Die Geschichte der drei Inseln

Ich erzähle dir den ersten Teil der Geschichte dieses Textes, den du jetzt gerade liest. Es ist eine Geschichte von immer wieder loslassen, neu beginnen und entstehen lassen, des ins Ungewisse gehen und der unbekannten Steuerung vertrauen. Es ist eine Geschichte vom Dranbleiben, von Offenheit, Fokussierung, Rückzug und Disziplin. Die Geschichte dieses Textes beginnt mit einem Projekt.

Es war einmal

eine erste Phase vor neun Jahren, die ca. zwei Jahre dauerte: Ein erster Impuls nochmals ein Buch zu schreiben, ein Sammeln von möglichen Themen, Inhalten, Ideen, die schon lange

brachlagen. Es war eher das Aufnehmen, Anknüpfen an etwas Bisheriges, das schon bald fast zehn Jahre in der Pipeline war. Viel Arbeit sonst ergab immer wieder ein Brachliegen.

eine zweite Phase vor sieben Jahren, die ca. zwei Jahre dauerte: Da ich meine ersten zwei Bücher mit anderen geschrieben hatte, arbeitete ich zwei Jahre mit einer Kollegin zusammen, wobei das Endprodukt nicht klar war. Es machte uns Spass an den Themen zu arbeiten, einander zu inspirieren und uns selbst so weiterzuentwickeln. Es gab auch erste Ansätze von möglichen Texten und viele Ideen für ein Kartenset, samt der Vorschläge eines Illustrators. Dann änderten sich die Lebensumstände von uns und somit die Rahmenbedingungen des Zusammenarbeitens: ich hatte viel Zeit und die Mitforscherin weniger Zeit zur Verfügung.

Vor allem in diesen zwei ersten Phasen gab ich auch Workshops zur Theorie U und wendete sie in meiner Arbeit als Coach und Supervisorin auch an. Eine Form des Erprobens des Öffnens des Denkens, des Fühlens und des Willens samt des in die Welt bringen fand laufend statt.

eine dritte Phase begann vor fünf Jahren: ich hatte mich entschieden, das Projekt alleine weiterzuführen mit dem Arbeitstitel «Buchprojekt» und es wirklich auch durchzudenken, durchzusammeln, durchzuschreiben, zu einem Ende zu bringen. Das Recherchieren begann von neuem, Gespräche führen – mit mir und anderen, Fachliteratur sichten, offenes wahrnehmen, was sich mir zeigt im aussen und innen, zu den Themen gezielt sammeln, zusammenstellen, einzelne Fragmente festhalten. Flipcharts um Flipcharts, Skizzen um Skizzen, herausgesuchte Bilder von Landschaften und als Gestaltungen von Inselkarten, farbige Zettelchen mit Ideen und wichtigen Aussagen – von mir und anderen schmückten mein Büro, passende Literatur sammelte sich auf einem Extratisch den Themen zugeordnet. Zu Beginn war dies breitflächig und eher chaotisch. Mit der Zeit kristallisierten sich die Struktur und die Kernthemen heraus – wie von selbst. Es zeigte sich ein gangbarer Weg nach vielen Versuchen und viel Papier, das in der Altpapiersammlung landete.

Ein entscheidendes Gespräch war vor ca. zwei Jahren zusammen mit dem Illustrator der Landkarten über eine mögliche Form der einzelnen Themen. Er ermutigte mich mit der Metapher des Reisens, der Idee mit den drei Inseln weiterzufahren – er hat sie mir dann auch als Landkarte entworfen und unterstützte mich mit seinen Bildern und Ideen dazu.

Nun gingen das Verdichten und Ausformulieren der Texte leichter, die Ideen auch zu den Orten und Tälern begannen zu sprudeln und – machten viel Spass. Es kristallisierte sich bei den einzelnen Themen eindeutig heraus, was stimmig ist, sich für mich gut anfühlt, was ich dazu nehme und was ich lasse. Das Projekt begann mein Leben zu bestimmen. Es tat manchmal mit mir einfach das, was es wollte. Es gab Themen, die mich persönlich betrafen. Ich war immer wieder gespannt, wo es mich auf welchem Fuss erwischte und wozu und zu welchem Zeitpunkt ich zuerst etwas in mir und mit mir zu bereinigen hatte, bevor das Texte Schreiben weiter rollte. Das Kreative und das Spielerische daran bereiteten mir viel Freude – und liessen mich dranbleiben! Immer mehr durfte ich erleben, dass die Finger einfach über die Tastatur flogen und die Gedanken einfach da waren, woher auch immer sie kamen. Die Aktiv und Kreativ entstanden einfach, liessen mich schmunzeln, selbst ausprobieren und manchmal umformulieren.

«Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann, alles ist austragen – und dann gebären...» Rainer Maria Rilke

Plötzlich war ich mir nicht mehr sicher, ob das wirklich ein Buch geben wird. Dies hat mich irritiert und verunsichert. Ich begann mich auf das Thema «Form» zu fokussieren und mit ihr zu diskutieren, andere Menschen dazu zu befragen. Ich spürte eine Ungeduld in mir, das sollte doch jetzt einfach klar werden. Ich möchte doch gerne planen. Gleichzeitig merkte ich, dass diese Fokussierung mich hemmt im Weiterschreiben und Entwickeln. Erst als ich das Nachdenken darüber loslassen konnte und ich wieder in den Modus des Geschehen Lassens begeben konnte, begann es inhaltlich wieder zu fließen. Das Entstehen Lassen führt seither ein noch stärkeres Eigenleben – nicht nur in den einzelnen Texten, sondern auch im Ganzen. Die Texte sind einfach das bis jetzt Hervorgebrachte wie dieser Text hier, den du gerade liest. Heute habe ich das Bild vom Päckchen füllen, sie dann beim Durchlesen zu schnüren – was auch immer mit ihnen geschehen wird und wo auch immer sie landen werden ist im Moment zweitrangig. Diese Möglichkeiten offen zu halten war für mich das Schwierigste am Ende des Prozesses.

Gleichzeitig hatte ich parallel dazu das Glück in einem Seminar die ganze Idee zu testen. Etwas mutiger geworden, begann ich auch, diesen oder jenen Text Menschen zum Lesen und damit Arbeiten zu geben.

In meinen Notizen gibt es folgende äussert treffende Aussagen, die mich begleitet haben:

«Die Qualität des Nichtwissens beinhaltet Weisheit, gibt Raum für Weisheit. Eine Phase der Leere ist eine Phase des Nichtwissens, ein Loslassen vom Denken, den Gedanken im Kopf, ist ein aus dem Flow heraus wahrnehmen, leben, spielen und damit sein.»

Und

«Erst wenn der Prototyp optimiert ist, geht es an die vollständige Umsetzung.»

Was mich noch heute schmunzeln lässt.

Und aus der Tageszeitung (Mai 2021) aus einem Brief von Max Frisch an Peter Noll:

«Es gibt kein ernsthaftes Schreiben, glaube ich, kein menschliches Schreiben, ohne dass der Schreiber dann und wann vor dieser Frage hockt: ob das denn einen Sinn für andere hat.»

So bin ich vorgegangen

Ich habe

zu den Themen gelesen, recherchiert, gesammelt – auch eigene Ideen, beobachtet, was mir im Alltag begegnete und sich auch zu verschiedenen Themen zeigte.

Gespräche mit anderen Menschen geführt, ausgetauscht und was für mich stimmig war notiert und eingebaut.

Gespräche mit mir selbst geführt beim Spazieren in der Natur und mit Hilfe des assoziativen Schreibens.

Bilder gesammelt, gemalt und skizziert.

Fragmente geschrieben, getextet, spielerisch, kreativ, mit Lust und Freude.

dem Ganzen Zeit und Energie geschenkt, mich zurückgezogen in das Alleinsein und in die Inhalte.

es einfach getan, ob es jetzt Sinn macht oder ein Produkt daraus entsteht.

kontinuierlich daran gearbeitet im aussen und auch in mir drin.

erste Entwürfe zusammengefügt. Das, was sich stimmig anfühlt, aufgenommen, was sich nicht stimmig anfühlt, gestrichen oder umformuliert. Ich habe meiner Intuition vertraut und bin ihr gefolgt. Sie gibt mir Klarheit und Bestimmtheit.

mich der Kunst des Entstehens Lassens hingeben.

mich immer wieder mit meiner Intention verbunden. Sie überprüft, umformuliert, mich an ihr orientiert.

Aktiv und Kreativ

Wie hast du in der Vergangenheit Neues in die Welt gebracht, ver-rückte Ideen umgesetzt? Warst du erfolgreich damit? Woran lag das? Bist du gescheitert? Wenn ja, woran? Wie bist du vorgegangen? Was hast du über den Prozess des in die Welt bringen gelernt? Was würdest du wieder gleich machen, was auf keinen Fall wieder so machen?

Wähle eine Veränderung aus, die du bewusst in Angriff genommen hast. Schreibe ihre Geschichte – intuitiv, assoziativ oder mit Fragen wie «Wie bist du dies angegangen? Was waren deine Schritte dazu? Wer oder was hat dich unterstützt? Was waren die Stolpersteine? Was würdest du ein anderes Mal anders machen? Was hat dich überrascht? Was hat dir Spass gemacht? Wem oder wessen hast du vertraut? Wie wirst du deine nächsten Veränderungen angehen?»

So kommt Neues in die Welt

«Plötzlich

*Manchmal ist es nur
ein Geruch,
ein Wort, eine Farbe,
der Lichteinfall durch ein Fenster,
und plötzlich weiß ich,
dass es gut ist,
dass es gehen wird,
trotz der Mühe
und Einsamkeit,*

*als wäre in dem Moment
eine Knospe aufgesprungen
und ein schwarzer Knoten gelöst.» Ulrich Schaffer*

Wie bei einer Geburt eines Kindes musst du alles geben, was du hast. Dies ist etwas, worüber nicht gesprochen wird. Es ist Arbeit, die manchmal mehr oder weniger gut

fließt, stocken kann oder plötzlich, wie bei einer Sturzgeburt, ein nächster Schritt klar und da ist, ohne dass du weißt, warum gerade jetzt. Neues in die Welt zu bringen erfordert deine volle Aufmerksamkeit. Der Höhepunkt ist, wenn es da ist, das Baby oder das von dir Kreierte, das genauso deine Pflege braucht wie ein frisch geborenes Kind:

Du sortierst, fügst zusammen, verdichtest und kristallisierst das, was wesentlich ist heraus. Und plötzlich zeigt sich konkret, was in die Welt gebracht werden möchte. Zuerst noch chaotisch und im Laufe des Prozesses entsteht langsam eine Struktur, woraus der Prototyp sich entwickelt, der immer wieder von Neuem angewendet, überprüft und optimiert wird: Läuft die neue Maschine, der neue Teil? Wo braucht es Verbesserung? Ist das Konzept so brauchbar? Hat es noch Lücken, wurde etwas Wichtiges vergessen? Ist der Text so verständlich und nachvollziehbar? Du probierst das Neue im Kontext, wo es gebraucht werden kann, aus. Du erforschst mit andern seine Schwächen und Stärken, verfeinerst es. Du verbesserst und optimierst, immer wieder, bis der Prototyp schlussendlich vollständig umgesetzt und in die Welt gebracht werden kann. Du begleitest ihn, gibst ihm Impulse, arbeitest mit ihm, du freust dich oder ärgerst dich auch manchmal an und mit ihm, bis er erwachsen ist, bis du ihn loslassen kannst und sollst. Vertraue ihm. Er wird sein Eigenleben führen und zwischendurch dich gerne auch mal besuchen.

Handeln: Etwas Neues in die Welt bringen

«Wir sind hier, um das, was wir in unserem Innern haben, zu äussern, umzusetzen und auf die Erde zu tragen.» Christina von Dreien

Nach Gerald Hüther sind «wir Menschen die einzigen Lebewesen auf diesem Planeten, die über sich selbst, über ihr eigenes Handeln, über ihr eigenes Fühlen, ja sogar über ihr eigenes So-geworden-Sein nachdenken und dabei zu gewissen Erkenntnissen gelangen können.»

Aktiv und Kreativ

Was sind die bedeutsamsten Möglichkeiten, die dein Leben dir gerade bietet?

Was sind deine wichtigsten Ressourcen und Beziehungen, über die du dich definieren möchtest?

Welches sind die wichtigsten Erfahrungen als fester Bestandteil deines Selbst?

Welches sind die Werte, die du schätzt und pflegen möchtest?

Welche Charakterzüge an dir willst du stärken? Welche Gewohnheiten willst du sorgsam pflegen und daraus Kraft schöpfen?

Was ist dein Traum? Dein einzigartiger Weg, dein Lebensziel, deine Vision? Wohin zieht dich deine Sehnsucht?

Was ist dein Geschenk, woran du dein Leben orientieren kannst? Wozu kannst du vorurteilslos ja sagen?

Was sagt dir dein Inneres zu deinem zukünftigen Handeln, zu dem, was du umsetzen und auf die Erde tragen kannst?

Welchen Ruf deines Inneren hörst du?

Was begeistert dich? Pflege und nähre deine Begeisterung, indem du sie umsetzest.

Wozu fühlst du dich berufen?

Welche Hingabe an das, was werden will, zeigt sich in dir, klopft immer wieder mal an?

Hinweis

Wenn dir verschiedene Fragen auf deiner Reise durch die drei Inseln an anderen Orten bereits begegnet sind, lasse sie oder schau gespannt, welche Antworten du dir heute gibst.

«Leben will etwas tun, will sich geben, sich schenken im Handeln.» Alfried Längle

Das Neue orientiert sich an dem, wovon ich mich berühren lasse, womit ich in Resonanz gehen kann, an meinen Werten, Zukunftsbildern, Ressourcen und Potentialen, die ich sehe, an dem, was mir wichtig ist, an dem, was mein Herz höherschlagen lässt, am Sog, der ruft und zieht. Die Zukunft trifft sich in der Gegenwart, im Hier und Jetzt.

Dein Beitrag für die Zukunft ergibt deine Aufgabe, daraus entsteht dein Handeln, dein Umsetzen, dein Geschenk und dein Leben.

Aktiv und Kreativ

Was willst du schenken? Wie zeigt es sich in deinem Handeln?

Was will dein Leben tun?

Welches sind die wesentlichen Elemente der Zukunft, die du mit deinem Leben schaffen möchtest?

In welchen Situationen in deinem momentanen Leben erlebst du bereits die Samen und die ersten Triebe als Vorboten der Zukunft, die du schaffen willst?

Wenn es Zeit dazu ist, etwas Neues in die Welt zu bringen, sprich über das, was du erreichen, verändern, dazu lernen möchtest. Vertraue dich einem Tagebuch an, schreibe einen Brief ans Neue oder male es und hänge es gut sichtbar auf.

Die Zukunft wird durch ein Tun und nicht durch Analysen erforscht.

Wer kleinen Kindern bei der Entdeckung der Welt zuschaut, kann sehen wie sie durchs Handeln und durchs Dranbleiben ihr Umfeld erforschen und Neues lernen zum Beispiel Gehen oder Fahrradfahren.

«Die einzige Möglichkeit, dass Veränderungen einen Sinn machen, besteht darin, sich darauf einzulassen und sich dem Tanz anzuschliessen.» Alan Watts

Neue Fähigkeiten und Kompetenzen lernen wir oft, indem wir in eine Handlungssituation geraten, in der wir sie einsetzen müssen, obwohl wir sie gar nicht haben, und es bleibt uns nichts anderes übrig als uns darauf einzulassen und mitzutun.

Aktiv und Kreativ

Vollführe den Tanz der Umsetzung mit Spass, Freude, Lust, Leichtigkeit und Lebendigkeit, um das in die Welt zu bringen, was von dir oder einer Gruppierung, der du angehörst, umgesetzt werden will.

Drei Ebenen des Handelns

Es gibt drei Ebenen des Handelns und des in die Welt bringen. Die Mikro-Ebene ist die individuelle Ebene. Sie beinhaltet den Umgang mit dir selbst. Die Meso-Ebene ist die Beziehungsebene und beinhaltet den Umgang mit anderen Menschen und auch mit anderen Lebewesen wie Tiere und Pflanzen, Umgang mit der Materie, den Gegenständen. Die Makro-Ebene ist die Ebene des grösseren Ganzen, der globalen Welt und beinhaltet deinen Umgang mit der Umwelt und die grossen Herausforderungen unserer Zeit wie zum Beispiel Klimawandel, Armut und Flucht.

All unser Tun wirkt sich aus. Die Schadstoffe und eine Pandemie zum Beispiel machen an den Landesgrenzen nicht Halt; die Ressourcen, die wir verschwenden, fehlen kommenden Generationen etc. Gefordert ist eine Ethik, die der Umwelt, der Mitwelt, und Nachwelt Rechnung trägt.

«Das Wenige, das du tun kannst, ist viel.» Albert Schweitzer

Du bist einzigartig, das, was auf diesem Planeten nach deinem Können und Wissen getan werden muss, wird nur geschehen, wenn du es an die Hand nimmst. Du kannst im Rahmen deiner eigenen Möglichkeiten das Beste geben, vielleicht sogar über dich hinauswachsen. Das ist das, was du tun kannst, und das reicht und ist gut so.

Was dich dabei unterstützen kann, sind dir zu erlauben, Fehler zu machen oder auch zu scheitern, das zu tun, was du tun kannst, dich darauf auszurichten, wohin es dich zieht, Herausforderungen zuzulassen und dich ihnen zu stellen, ausdauernd, geduldig und experimentierfreudig zu handeln.

Aktiv und Kreativ

Mein Weg des Handelns

Beschreibe die Geschenke deines Handelns, all das, was du bis jetzt für einzelne oder mehrere Bewohnende dieser Erde und für diese Welt aus deiner Sicht getan hast (wunderbare Kinder in die Welt gesetzt, Kindern eine gute Atmosphäre in der Schule ermöglicht, Nachbarn unterstützt, der Frau an der Kasse ein Lächeln geschenkt, geholfen Lösungen zu finden etc.). Sammle sie kreuz und quer auf einzelnen Papierstreifen. Ordne sie den drei Ebenen des Handelns zu. Gibt es eine bevorzugte Ebene und wenn ja, welche? Was sind deine guten Gründe dazu?

Fokussierungen und deren Wirkung

Unser Handeln kann mit verschiedenen Fokussierungen, aus denen heraus etwas Neues in die Welt gebracht oder verhindert werden kann, betrachtet werden.

Wir können uns beim Umsetzen auf das fokussieren, was wir bereits kennen. Wir handeln aus dem Gewohnten heraus. Wir übersehen das Neue, sind nicht offen für neue Ideen, machen es so wie wir es schon immer getan haben. Allfällige Impulse für etwas Neues nehmen wir gar nicht wahr oder verdrängen sie. Wir bleiben beim Bisherigen – was je nachdem auch seinen Reiz und seine Berechtigung hat. Diese Fokussierung verunmöglicht den Weg, etwas Neues in die Welt zu bringen.

Wenn wir das Bisherige neu miteinander in Beziehung bringen, Dinge, Prozesse und Situationen anders betrachten, die Unterschiede zu bisher und heute erkennen, sind wir dem Schritt des etwas Neues in die Welt bringen um einiges näher. Wir fokussieren und erforschen, was von den bisherigen eigenen Vorstellungen abweicht.

Wir wenden unsere Aufmerksamkeit auf das, was andere Menschen in ähnlichen Situationen tun oder getan haben, und gehen in Beziehung damit. Wir fokussieren ebenso auf die Fähigkeiten, die uns zur Entwicklung von etwas Neuem zur Verfügung stehen. Wir sprechen mit anderen Menschen, gehen wach durch die Welt, offen für das, was sich uns zeigt, nehmen Neues wahr, spüren nach innen, spüren den Sog oder sehen die Risse im Bisherigen. Wir öffnen uns anderen Ideen, nehmen Impulse wahr und sammeln und integrieren sie. Wir sind bereit Neues auszuprobieren und haben auch den Mut dazu.

«Damit du dein kreatives Potenzial erschliessen kannst, musst du dich auf einen Weg begeben, einen Weg, auf dem du deinem Gefühl, deiner Hoffnung und deiner Ahnung einer im Entstehen begriffenen Zukunft folgst. Du vertraust dieser Ahnung mehr als Ratschlägen, die du von anderen bekommst, die ja auch wertvoll sein können. Aber letzten Endes liegt die Essenz deiner Kreativität darin, die tieferen Quellen, die für dich, dein Leben und deine Zukunft einmalig sind, zu erschliessen.»

C. Otto Scharmer

Wenn wir ein Sensorium in uns öffnen können, das uns erlaubt, eine tiefe Resonanz zu verspüren, durch die wir uns in die direkte Beziehung mit unserer höchsten Zukunftsmöglichkeit setzen können, sind wir auf dem Weg, Neues in die Welt zu bringen. Wir eröffnen uns einen inneren Raum der Stille und des Werdens. Wir treten ein in einen Moment der zeitlosen Stille, durch die hindurch etwas Neues und Zukünftiges beginnt und durch unsere innere Mitte hindurch anwesend wird.

Beschreibe oder male oder zeichne deinen bisherigen Weg des Handelns und entwickle deinen zukünftigen Weg des Handelns. Was werden deine nächsten Schritte sein?

Landebahnen erschaffen

Damit deine Idee überhaupt eine Möglichkeit hat, in der Gegenwart zu landen, musst du ihr eine Landebahn erschaffen. Du kannst dies tun, indem du folgende Felder immer wieder besuchst, auf ihnen arbeitest, sie pflegst und nährst. Verlasse dich dabei auf dein Gefühl, das dir sagt, wann du welches Feld besuchen sollst. Wenn das Erschaffen der Landebahn stockt, besuche alle vier Felder und du wirst spüren, welches du im Moment gerade besonders berücksichtigen sollst.

Das Feld des Beobachtens

Beobachte, was sich dir zeigt im Umfeld, in dir, in Gesprächen mit anderen und mit dir selbst.

Das Feld des Rückzugs und der Reflektion

Ziehe dich zurück und reflektiere, schaffe Zeit und Raum für das, was entstehen will.

Das Feld des Entdeckens der Zukunft im Tun

Erforsche mit den Händen, lass durch die Hände entstehen, erprobe praktisch immer wieder ohne zu analysieren, ohne endlos zu diskutieren, auch nicht mit deinem Verstand und mit dir selbst. Suche mit deinen Händen, denke nicht, fühle es, gestalte es.

Ein unspezifisches Gefühl kann sich in eine Frage nach dem Was (Idee / Absicht) verwandeln. Dieses Was wird einem Kontext, einem Problem oder einer Herausforderung zugeordnet (Wo). Erst nach dem Was und Wo entwickelt sich die Form. Hier betritt vor allem der Verstand die Bühne. C. Otto Scharmer, Von der Zukunft her führen, Seite 426

Das Feld des Dranbleibens und der Hingabe

«Uns ganz dem Hingeben, woran wir arbeiten. Es wird zu unserem Du, dem all unsere Aufmerksamkeit gilt. Wir bleiben ganz im Gespräch mit ihm. Das Für-Sich-Sein erlaubt es, unserer inneren Stimme sich Gehör zu verschaffen – oder den Musen uns endlich mit ihrem Kuss zu erwischen.» Franziska Muri

Bleibe dran, kontinuierlich, gib deiner Idee mehrmals eine Chance. Falls du zwischendurch scheiterst, lerne daraus und fahre weiter. Lass dein Erproben nicht bei der ersten negativen Rückmeldung los, und – halte durch, bis du dein Neues in die Welt gebracht hast.

Landebahnen erforschen

Es gibt fünf wichtige Verbindungen, die dich unterstützen beim Erforschen der Landebahn, die dich in die Zukunft bringt:

Herzverbindung

Verbinde deine Idee und dein Handeln mit deinem Herzen. Erlaube dir begeistert zu sein, verbinde dich mit deiner Begeisterung und lasse dich durch sie selbst immer wieder begeistern. Verbinde dich mit deiner Absicht, deiner Aufgabe. Verbinde beide mit deinem Herzen.

Quellverbindung

Verbinde dich mit deiner eigenen Quelle der Intuition und Inspiration, mit der Quelle deines tieferen inneren Wissens und der Quelle deines Selbst. Füge diese Quellen zusammen. Höre auf sie oder lasse sie einfach handeln.

Zukunftsverbindung

Verbinde dich mit den zukünftigen Möglichkeiten. Traue dir zu, das Potential der Zukunft zu sehen und daraus zu handeln. Verbinde dich mit deiner positiven Zukunft. Fülle sie mit Licht.

Verbindung mit dem, was du in die Welt bringen möchtest

Verbinde dich mit dem, was du in die Welt bringen möchtest, mit dem was entstehen will, mit dem Potential deiner Zukunft.

Verbindung mit dem, was dich unterstützt

Verbinde dich mit den Menschen, die dir wohl gesinnt sind und mit dem Alleinsein, das dich inspiriert.

Verbindungen herstellen

Du stellst beide Füße auf den Boden, du sitzt oder stehst aufrecht.

Atme zuerst tief ein und aus, um zur Ruhe zu kommen.

Atme in deine Füße und nimm Kontakt mit der Erde auf. Atme in den Scheitel und nimm Kontakt mit dem Universum über dir auf. Du bist nun mit der Kraft der Erde, dem Licht des Universums und mit der Liebe deines Herzens verbunden.

Atme in deinen Herzraum und nimm Kontakt mit ihm auf. Lass über deinen Scheitel Licht in deinen Herzraum fließen.

Verbinde dich mit deinem Herzen, verbinde dich mit deiner Quelle, mit dem Feld deiner Zukunft, mit dem Feld, das du in die Welt bringen möchtest und mit dem Feld, das dich unterstützt. Spüre, sehe und höre hin.

Bedanke dich bei der Erde, dem Universum und dem Herzen für ihre Energie. Wenn du magst, kannst du sie um weitere Unterstützung bitten.

Falls du Bilder oder Botschaften erhalten hast, male und schreibe sie dir auf.

Umsetzen – Ideen in die Welt bringen

Auf dem Weg des «In die Welt bringen» schreitest du Etappe für Etappe vorwärts bis zum Meer, wo deine Idee sich der Welt zeigen wird. Die einzelnen Etappen sind klar. Es kann auch keine umgangen werden. Was unterschiedlich ist, ist die Dauer einer Etappe. Manchmal ist es auch notwendig, eine oder mehrere Etappen zurückzugehen, um einen anderen Weg auszuprobieren. Der Weg des in die Welt bringen ist die Umsetzung deiner Fragestellung, deiner Idee, deines Impulses, deiner Initiative zu etwas, das du in die Welt setzen möchtest, deines Veränderungs- oder Innovationsprojektes, deiner positiven Zukunftsmöglichkeiten, die du in die Welt bringen möchtest, deiner Vision einer Welt wie du sie gestalten möchtest. Dies sind dein Ausgangspunkt und zugleich dein Einstieg ins Tal des in die Welt bringen.

Der Weg der Umsetzung ist vielfältig. Du findest hier Ateliers, Büros, Workplaces, Werkstätten, Homeoffice und stille abgelegene Plätze. Es kann auch sein, dass du andere

Menschen antriffst, die mit einer gleichen Absicht unterwegs sind. Je nachdem mit welcher Idee du unterwegs bist und die du in die Welt bringen möchtest, wirst du an dem einen oder anderen Ort innehalten. Du wirst auch immer wieder eingeladen, dich mit dem, was entstehen wird, von innen heraus zu verbinden. Du lässt dir die Zeit, die du und deine Idee brauchen zum Herauskristallisieren, zum Verdichten und zum Ausprobieren.

Dieser Prozess möchte gerne dein Ja dazu, denn er wird in deinem Leben im Moment viel Raum und Zeit einnehmen. Er fordert von dir Fokussierung und Aufmerksamkeit – manchmal mehr als du gerade möchtest.

Neues in die Welt zu bringen mit deinem Leben sonst in Einklang zu bringen ist ein Spannungsfeld. Betrachte es als ein Feld produktiver Spannung.

Bei den Schritten ins Neue folgst du weiterhin dem Erspüren deines eigenen Zukunftspotenzials, du lässt dich vertieft hineinziehen und beginnst von diesem Ort aus zu handeln. Das Neue, das sich dir zuerst als ein Gefühl, vielleicht als ein vages Gefühl gezeigt hat oder wo du spürtest von irgendetwas angezogen zu werden, will nun vertieft, konkretisiert und in die Welt gebracht werden. Die Schritte dazu sind: kommen lassen, verdichten, hervorbringen, erproben, verkörpern und in die Welt bringen. (nach der Theorie U von C. Otto Scharmer)

Es ist ein Prozess, der nicht linear den Weg der Vergangenheit weitergeht, sondern sich auf das Neue, das kommt, konzentriert. Dies kann vielleicht die Transformation alter kollektiver Denk- und Verhaltensmuster erfordern, bisherige Abläufe auf den Kopf stellen, neue Techniken entstehen lassen.

Das Neue erscheint zuerst vielleicht nur in einem Bild oder einem Wort. Damit das Neue hervorgebracht werden kann, muss es sich zu einem konkreten Bild verdichten, das in einem ersten Prototyp möglichst rasch in die Tat umgesetzt wird. Noch nicht perfekt, sondern ausbau- und entwicklungsfähig. Damit der Traum ins Dasein kommt, ist es notwendig, ins Handeln zu kommen und den neuen Gedanken wirklich umzusetzen und in die bestehende Praxis einzubetten.

Etappen des Umsetzens: Vom magischen Platz bis zum Meer

*«Schenke deinem Handeln mehr Aufmerksamkeit
als deinem erwünschten Ergebnis.*

*Was immer der Augenblick bringt,
gib ihm deine ganze Aufmerksamkeit.*

*Um das zu tun,
musst du vollkommen akzeptieren was ist –*

du kannst deine volle Aufmerksamkeit

nicht auf etwas richten,

gegen das du dich gleichzeitig wehrst.» Eckhart Tolle

Immer wieder:

Konzentriere dich auf das, was wirklich wichtig ist. Tauche in die Arbeit ein. Unterbrich den Prozess, wenn du müde wirst. Wechsle den Kontext (Spazieren gehen, duschen, Zeitung lesen, Kaffee, Tee oder Wasser auf dem Balkon trinken etc.) und achte darauf, was dabei in dir auftaucht oder sich dir zeigt. Nimm den Funken auf und fahre weiter.

Verbessere das, was entstehen will, kontinuierlich und im Dialog mit dir selbst und je nachdem auch mit dem Umfeld.

«Das Universum ist eigentlich ein hilfreicher Ort. Wenn du deiner Idee gegenüber offen bist, wird das Ganze, wird das Universum dir helfen. Du wirst Möglichkeiten sehen, wie du deine Idee verbessern kannst. Du wirst aber auch Vorschläge bekommen, die eher abwegig sind. Ein Teil des Abenteuers besteht darin, diesen Ideen und Vorschlägen zuzuhören und selbst zu entscheiden, welche hilfreich und welche abwegig sind. Man darf sich nicht verschliessen und sagen: «Nein, diese Idee ist fertig, und wenn wir die Sachen nicht so tun können, wie in dieser Idee entwickelt, mache ich es gar nicht.» Auf der anderen Seite wird man verrückt, wenn man auf jeden Vorschlag hören will.» Alan Webber, Mitbegründer von Fast Company, Senge et al. 2004, Seite 158, Übersetzung Scharmer in Theorie U, Von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer, 2009 1. Auflage, Seite 428

Aktiv und Kreativ

Weiterentwicklung des Konzeptes

«Diese Übung bietet einen Prozess, neue oder schwierige Ideen durchzudenken. Sie erhöht die Fähigkeit, schwache Signale zu identifizieren und Konzepte weiterzuentwickeln.

Schritt 1:

Nimm dir drei Minuten am Ende jedes Tages Zeit, um die Vorschläge aufzuschreiben, die die Welt dir im Laufe des Tages mitgeteilt hat, ohne sie als schlecht oder gut zu beurteilen.

Schritt 2:

Schreibe eine oder zwei Kernfragen auf, die aus diesen Beobachtungen folgen und die mit den gegenwärtigen Herausforderungen bei deiner Arbeit in Beziehung stehen.

Schritt 3:

Am nächsten Morgen nimm dir fünf oder zehn Minuten Zeit, um die Ideen niederzuschreiben, die dir in Bezug auf die Kernfragen (und Beobachtungen) über Nacht gekommen sind. Schreib einfach drauflos. Lass die Ideen fließen.

Schritt 4:

Beende dieses «Tagebuchschreiben» mit einer Erkundung der nächstmöglichen Schritte: Was wäre erforderlich, um diese Möglichkeiten weiter zu testen oder mit Hilfe eines Prototyps zu erproben?»

(C. Otto Scharmer, Theorie U, Von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer, 2009 1. Auflage Seite 428)

Feld der Veränderung

Teile ein A-4 Blatt in vier gleich grosse Teile mit einem kleinen Kreis in der Mitte, der Zugang zu allen vier Feldern hat. In den Kreis schreibst du «Ich». Die Felder bezeichnest

du das eine mit «sehr gut», das andere mit «gut», das dritte mit «nicht so gut» und das letzte mit «unbefriedigend». Trage ein, was dir zu verschiedenen Aspekten deines Lebens dazu einfällt. Du kannst auch Skizzen machen, wenn dir das mehr liegt als das Schreiben oder du kannst auch draussen die vier Felder bestimmen und zwischen ihnen hin und hergehen.

Was möchtest du in deinem Leben ändern – das kann ein Zustand, Umstand oder dein Verhalten sein. Was kannst du zum Beispiel tun, um von «nicht so gut» in das Feld «gut» oder «sehr gut» zu gelangen? Wie handelst du, was veränderst du? Formuliere daraus ein konkretes und positives Ziel zusammen mit den ersten Schritten. Überlege dir, was dir dabei hilft und was dich davon abhalten könnte. Und dann: Tue es, probiere es aus, verbessere, bis du da bist, wohin du möchtest.

Den Weg der Umsetzung imaginieren

Setze dich bequem hin, atme tief ein und aus. Atme in deine Füße und von da bis zum Erdmittelpunkt. Atme in deinen Scheitel und von da bis zur Sonne. Verbinde die Erde mit der Sonne und umgekehrt. Vergegenwärtige dir deine Idee, deine Absicht, die du in die Welt bringen möchtest. Spüre die Kraft, die in ihr liegt. Stell dir vor, wie du deine Idee umsetzt. Tauche in die Umsetzungsenergie ein. Welche Gedanken, Bilder, Ideen und Gefühle zeigen sich? Was siehst du, tust du, mit wem arbeitest du allenfalls zusammen, wer oder was unterstützt dich dabei, was motiviert dich immer wieder von Neuem? Wie sehen allfällige Stolpersteine aus? Schau dir das Ganze von oben an – was beobachtest du jetzt? Komm in deinem Tempo wieder zurück ins Hier und Jetzt, atme tief ein und aus. Male, zeichne, entwerfe, schreibe, gestalte, gehe spazieren – wozu du immer auch Lust hast.

Erste Etappe: kommen lassen und verdichten

«Verbinde dich mit der Zukunft, die deiner bedarf, um in die Welt zu kommen.»
C. Otto Scharmer

Kommen lassen

Das Neue zeigt sich vage als ein Gefühl, ein Bild oder ein Wort. Die Verbindung zur Zukunft und zur Quelle des inneren Wissens, zu deinem tiefen Willen und Selbst ist geöffnet. Du bist auf das fokussiert, was entstehen will. Mit der Vision schaffst du einen Fokus, einen Brennpunkt, der eine Sogwirkung hin auf die zu gestaltende Zukunft ausübt. Zukunft und zukünftige Möglichkeiten werden ins Hier und Jetzt gebracht und bestimmen dein Denken und Handeln. Du siehst und handelst aus der im Entstehen begriffenen Zukunftsmöglichkeit heraus. Dieser Schritt erfordert dein Ja und deine Hingabe an das, was werden will.

Voraussetzungen

Um das Neue in die Welt zu bringen, braucht es einen Raum, in dem die Aufmerksamkeit auf deine zukünftigen Möglichkeiten gerichtet ist, ein Raum, den du immer wieder besuchen kannst. Es ist ein Raum für Fragen und Staunen – ohne Bewertungen. Es ist ein Raum des Er- und Hinspürens. Ein Raum, in dem es möglich ist, sich zu öffnen und sich mit der Quelle des inneren Wissens zu verbinden. Daraus wächst die Kraft der Intention und des Handelns.

Deine Vorbereitung

Vergegenwärtige dir nochmals, was deine Intention ist. Schreibe sie auf, lies sie durch, ändere sie, verfasse verschiedene Varianten – es können auch Skizzen, Bilder etc. sein. Nimm eine erste Fassung als Grundlage mit auf den Weg ins Tal des «In die Welt bringen».

Richte dir einen Raum ein, wie es in den Voraussetzungen beschrieben ist.

Überlege dir, ob und welche Menschen in diesen Raum in der ersten Etappe Zutritt haben werden.

Aktiv und Kreativ

Ideen und Impulse

Was wolltest du schon lange Mal erforschen, ausprobieren und sogar in die Welt bringen? Wo und wann und in welchen Momenten melden sich Impulse und Ideen bei dir? Gibt es solche, die sich immer wieder zeigen? Was möchten sie dir damit sagen? Höre ihnen zu, ohne gleich zu erklären, warum, weshalb und wieso das auf keinen Fall geht.

Angenommen es käme eine Fee oder ein Lichtwesen und fragt dich, was du gerne in die Welt bringen möchtest. Was würdest du antworten?

Was für eine Ahnung nimmst du manchmal wahr, welche Impulse klopfen manchmal an?

Prioritäten setzen und die Zeit verwalten

Was ist deine wichtigste Aufgabe? Wie kannst du Bedingungen schaffen, die es dir ermöglichen, deinen Schwerpunkt zu setzen und dieser Sache zu dienen? Und wie kannst du deine Zeit so verwenden, dass sie für das in die Welt bringen deiner Idee eingesetzt wird, anstatt auf Probleme zu reagieren, die nicht wichtig sind?

Benutze die verschiedenen Tages-, Wochen- und Jahreszeitqualitäten. Frage dich am Morgen, welches sind die zwei wichtigsten Dinge, die du heute erledigen musst, wie nutze ich die beste Zeit des Tages dafür?

Verdichten

Das Entstehen oder kommen lassen führt zu einem Moment, in dem die entstandene Intention und Vision sich verdichten können. Dies fühlt sich oft an wie ein Sprung ins Leere, ins Unbekannte.

«Verdichte deine Vision und dein Vorhaben zu einem kristallklaren Bild.» C. Otto Scharmer

Die Vision und die Intention werden verdichtet, herauskristallisiert und bewusst gemacht. Es kann sein, dass du herausgefordert bist, um zum Kern vorzudringen, Unnötiges zu erkennen und wegzulassen. Es erfordert deine Bereitschaft alles loszulassen, was nicht wesentlich ist entsprechend dem Prinzip «Stirb und werde» nach Johann Wolfgang Goethe. Nur so kann deine Idee Form annehmen und in einem ersten Konzept oder in einer ersten Skizze beschreib- und sichtbar werden.

In der Verdichtung ist die kontinuierliche Verbindung zur Quelle wichtig ebenso das am Verdichten dranbleiben, Begeisterung und Selbstdisziplin. Die erfolgreichen Ideen kommen von innen. Die Intuition braucht Raum und auch den Rahmen der Disziplin.

Beim Verdichten braucht es die Fähigkeit, das Neue durch Improvisieren und Prototypenentwicklung in die Wirklichkeit zu bringen, ohne dass dabei der Kontakt zur Inspiration verloren geht. Kopf, Herz und Hand sind miteinander verbunden.

Das Verdichten kann für dich auch nochmals ein erneutes oder vertieftes Hinspüren erfordern – vor allem, wenn du spürst, dass es nicht so recht vorwärts geht: Spüre nochmals in dich hinein. Stelle dich nochmals der Frage, was gilt es loszulassen, was ist das Neue. Du führst nochmals einen Dialog mit dir selbst. Du pendelst auf der Ebene des Fühlens zwischen loslassen und kommen lassen hin und her, zwischen ist «für mich stimmig» und «ist für mich nicht stimmig». Du erinnerst dich daran, was deine Absicht ist und was für dich wesentlich ist. Du entscheidest dich für einen ersten Weg, einen ersten möglichen Prototyp, je nach Intention für dich allein oder zusammen mit anderen.

Herauskristallisieren

Eine Idee oder Vorstellung kristallisiert sich heraus, nimmt Form an und wird als Konzept beschreibbar. Die Vision wird konkretisiert und gespiegelt und diskutiert. Ideal ist, eine Kerngruppe zu haben, die sich vollständig mit der Intention des Vorhabens verbindet. Sie schafft mit ihrem Vorhaben ein Energiefeld, wodurch viele Menschen, Möglichkeiten und Ressourcen angezogen und Dinge in Bewegung gesetzt werden. Die Kerngruppe bildet sozusagen eine «Landebahn», damit eine Initiative, ein Veränderungsprojekt, eine Zukunftsmöglichkeit real wird. Die Herausforderung ist, das Spannungsfeld zwischen Anregungen und Kritik und dem Halten des Fokus auf das, was werden will, zu halten.

Du kannst dich zum Herauskristallisieren auch in eine von dir erschaffene Höhle zurückziehen, in der du dich voll und ganz der Idee hingeben kannst, wo du ungestört mit dir selbst kreativ sein kannst, wo du für dich sein, dich gut mit dir selbst und deiner Quelle verbinden kannst. Du kannst so lange mit ihr in Verbindung sein wie es sinnvoll ist ohne Störung und ohne Ablenkung. Du arbeitest selbständig in deinem Tempo und in deinem Prozess des in die Welt bringen. Du bist offen und neugierig für das, was sich dir im Alleinsein Neues zeigt. Das schliesst nicht aus, dass du zwischendurch Kontakt mit anderen Menschen und anderen kreativen Quellen hast. Es ist ein Wechselspiel zwischen Alleinsein und in Kontakt mit der Aussenwelt.

Meine Erfahrung ist, dass es wichtig ist, sorgfältig mit den Alleinseinstunden umzugehen, sie dir wirklich zu ermöglichen und nicht einfach nur von ihnen zu sprechen oder zu träumen. Bei mir meldet sich jeweils eine Unzufriedenheit, die mir aufzeigt, dass es Zeit ist für eine Phase des Alleinseins mit mir und meiner Intention.

Zweite Etappe: hervorbringen und erproben – prototypen

«Der Weg vom Konzept zur Manifestation ist ein kreativer Schaffensprozess. Er verläuft nicht gradlinig, sondern ist ein Wechselspiel zwischen Inspiration und Experimentieren.» Ute Thumm

Der nun folgende Teil basiert sehr auf den Erkenntnissen von C. Otto Scharmer, wenn dies auch nicht bei jedem Satz so vermerkt ist. Ich habe intensiv damit gearbeitet, vieles integriert und selbst erprobt und so erfahren, wie es hier dargestellt wird. Meine

Gedanken, Erkenntnisse und Erfahrungen haben sich mit der Theorie U vermischt. Es kamen mit dem eigenen Prozess immer wieder neue Feinheiten dazu.

«*Probieren geht über Studieren*» – dieses Sprichwort hörte ich als Kind viel.

Kleine Prototypen findest du auch im Alltag – überall dort, wo du zum Beispiel etwas anders denkst als bisher, dich anders verhältst, du ein neues Kochrezept ausprobierst, die gewohnten Wege verlässt und neue Wege ausprobierst, etc. bist du im Modus des Erprobens respektive des Erschaffens eines Prototypens.

Nicht das Denken, sondern das Handeln zählt. Dabei ist die Fähigkeit gefordert, das Neue durch Improvisieren und Prototypentwicklung in die Wirklichkeit zu bringen, ohne dass dabei der Kontakt zur Inspiration verloren geht. Das Erproben basiert auf der praktischen Integration von Kopf, Herz und Hand. Es bringt alle drei Intelligenzen (mentale, emotionale und spirituelle) ins Gleichgewicht. Die Prototypen können viele verschiedene Formen annehmen: vom Papiermodell über ein Rollenspiel bis hin zu Storytelling oder erste Pläne für eine neue Maschine. Mehrere Wiederholungen sind möglich, weitere Ideen können aufgenommen werden. Sobald konkrete Formen da sind, erfolgt ein offener Dialog mit anderen Menschen. Aus den Feedbacks gibt es weitere Ansatzpunkte für Verbesserungen und Alternativen.

Probemandeln

«*Beim Prototypen wird die Annahme, man müsse genau wissen, wie man etwas macht, bevor man anfängt, es zu tun, ausser Kraft gesetzt.*» Ute Thumm

Probiere aus ohne Absicht, beobachte, was passiert, verfolge, was sich zeigt und sich verändert, lerne deine Idee gründlich kennen.

Wechsle konsequent ab zwischen Tun und Wahrnehmen. Nimm nicht nur über den Kopf wahr. Spüre hin – deine Gefühle, die Stimmung und die Atmosphäre. Gib neuen Möglichkeiten und Fragen Raum. Führe mit deinem Prototyp immer wieder von neuem einen Dialog.

Richte deine innere Ausrichtung, deine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das, was aus deiner eigenen Mitte heraus umgesetzt werden möchte.

Probiere im Tun aus.

Der Prozess des Erschaffens eines Prototypens ist offen und explorativ. Fertige Spezifikationen entstehen im Laufe des Entwicklungsprozesses. Das Konzept, der Prototyp wird mehrfach in unterschiedlichen Arten erprobt, verworfen und neu erprobt. Du brauchst dazu zeitliche und gestalterische Räume, die dir erlauben, die Zukunft durch konkretes Handeln zu erproben und eine Landebahn zu erschaffen, wo dein Prototyp in der Zukunft landet.

Beispiel: Mein Probemandeln

Was vorausging

Der Entscheid für das Thema ist klar, einzelne Themen und Inhalte sind erforscht, zusammengetragen. Wissen und Ideen sind zusammengetragen, Verbundenheit zur schöpferischen Quelle, dem inneren Wissen ist immer wieder da. Durch mich fließen

Gedanken und Ideen, die ich miteinander verknüpfen kann, verbunden mit meiner Inspiration, meiner Intuition und meiner Intention.

Ich bin am Beschreiben des letzten Tales und habe erkannt, dass es erst, wenn der Prototyp optimiert ist, an die vollständige Umsetzung geht. Ich darf immer wieder eine grosse Kraft spüren, die mich anstösst und die mich am Fertigmachen dranbleiben lässt, wofür ich sehr dankbar bin.

Was ich tue

Ich lese die Texte nochmals sorgfältig durch und überprüfe, ob sie für mich auch heute noch stimmig sind. Ich gehe meinen Fragen, die im Moment auch für mich relevant sind, in «Aktiv und Kreativ» nach und probiere die Übungen aus. So erhalte ich wichtige Hinweise, was ist und was noch werden könnte. Zum Glück weiss ich, dass viele Menschen kurz vor dem Endspurt aufgeben und dass ich das auf keinen Fall möchte. Dieses Wissen hilft mir dranzubleiben. Manchmal spüre ich auch eine gewisse Traurigkeit, da ja auch etwas zu Ende geht und es loszulassen gilt.

Ich habe meinem Projekt einen Brief geschrieben und habe dabei herausgefunden, dass nur diese eine Etappe des Prototyps zu Ende geht. Er wird und soll sich noch mehr verselbstständigen so wie es meine Söhne getan und auch die Enkelkinder tun werden. Solche Prozesse kenne ich gut, auch von anderen Projekten, die es loszulassen galt. Hier bei der Arbeit an den drei Inseln weiss ich, dass das Verkörpern und in die Welt bringen mich weiterhin noch ein Stück begleiten wird. Das tröstet mich und ich bin sehr neugierig darauf.

Drei Verbindungen

Für das Entwickeln des Prototyps sind nach C. Otto Scharmer drei Verbindungen notwendig

- *vertikal*: sich mit der Inspiration verbinden, mit dem ersten Funken der Intuition und Intention
- *horizontal*: Feedback hören des Kontextes oder des Umfeldes
- *lokal verankert*: lokal vorhandene Situation sehen als Partner für die Entwicklung des Neuen und dies aktivieren

Grundprinzipien des Prototypings

«Wann immer das Universum dir die Chance bietet, spring! Antworte zuerst mit «Ja» und versuche erst in einem zweiten Schritt herauszufinden, wie du die Sache tatsächlich auf die Reihe kriegst. Folge deinem Zukunftsgefühl. Willige in den Fluss des Lebens ein.» C. Otto Scharmer

- Verbinde dich mit der Inspiration, schaffe für dich einen Ort der Stille, arbeite jeden Tag konzentriert daran. Pflege und erhalte diesen Raum.
- Untersuche einfach und schnell und verändere dann. Mache frühzeitig Fehler und lerne daraus.

- Gib angesichts negativer Feedbacks nicht auf. Das Durchhaltevermögen ist manchmal über viele Jahre hinweg gefragt. Gib nie auf.
- Schaffe mit Menschen, die dich kennen und unterstützen und ähnliche Intentionen haben, einen Raum, in dem die Idee oder Intention gehalten werden kann.
- Suche Menschen, die dich mit Ausdauer und Liebe unterstützen. Schaffe einen Schutzraum als Landebahn für die entstehende Zukunft.

Der Schwerpunkt ist beim Prototypen auf Erkunden und Learning by Doing. Prototyping bedeutet auch, den Prozess mehrmals und immer wieder zu durchlaufen. Bleib dran – es lohnt sich. Durststrecken gehören dazu.

Quelle: C. Otto Scharmer

Worauf du achten sollst

Achte darauf, dass du ins Handeln kommst: gib dir selbst den Auftrag, die neue Idee weiterzuverfolgen und stelle Zeit und Raum explizit zur Verfügung.

Habe den Mut, eine Idee schnell aufzunehmen, auch wenn sie scheitern könnte.

Scheitert eine Idee, lerne daraus, lass dich nicht irritieren und fahre weiter.

Betrachte eine Zukunftsidee aus verschiedenen Perspektiven und höre dir dazu, was die Vergangenheit und die Gegenwart dazu zu sagen haben und wie das auf die Zukunftsidee wirkt.

Achte darauf, dass das Handeln und die Reflexion in der Balance sind. Vermeide endlose Besprechungen – mit dir oder anderen, ohne zu handeln und endloses Reflektieren ohne den Willen zum Handeln.

Erlaube dir das Probieren, ermutige dich selbst zum Experimentieren, schaffe Raum dazu (zeitlich und räumlich).

Hinterfrage den Prototypen: Ist er relevant für dich und andere? Ist er bedeutungsvoll? Ist er neu? Betreffen die ausgewählten Details die grundlegenden Kernpunkte? Kann er als Experiment kurzfristig umgesetzt und getestet werden? Ist er greifbar und nicht zu kompliziert? Kann er im Kleinen und vor Ort ausprobiert werden?

Es gibt verschiedene Wege, wähle einen aus. Gehe ihn einfach und schaue offen und neugierig, wohin er dich führt. Vertraue darauf, dass die passenden Helfenden und Mitstreitenden auftauchen, wenn du die passenden Einladungen an das Universum sendest.

Schutzräume

Alle Prototypen brauchen einen Schutzraum so wie der Fötus die Gebärmutter oder die Raupe einen Kokon braucht. So wie man in der Landwirtschaft nicht täglich die geradewachsenden Möhren herauszieht, um deren Wachstum zu überprüfen, sondern den Pflanzen Zeit gelassen wird, indem sie geschützt und begossen werden, so brauchen auch soziale Prototypen einen Schutzraum, einen Kokon, einen geschützten Ort, an dem du an deiner Idee arbeiten kannst.

Dritte Etappe: verkörpern und in die Welt bringen

Schutzräume verlassen

Es ist wichtig, sich bewusst zu entscheiden den Kokon zu verlassen. Du machst dich dabei verletzlich, weil du nicht weisst, was kommt, welche Reaktionen ausgelöst werden. Es ist eine bewusste Entscheidung, in den offenen Raum zu gehen. Es zeigt sich eine Kraft in dir, die anstösst und die du bewusst wahrnimmst. Es gilt, den offenen Raum auszuhalten und nicht schnell wieder zurück in den Kokon zu schlüpfen. Es braucht kein Antreiben und Anstossen von aussen – es ist, wie wenn sich in dir eine Schleuse öffnen würde mit dem Fokus und Ziel, mit dem entwickelten Prototypen die Zukunft zu gestalten. Die Bereitschaft altes loszulassen, was nicht wesentlich oder hindernd ist, ist plötzlich da. Das Neue kann begrüsst, umarmt und in die Welt gebracht werden.

Verkörpern

«Erst wenn der Prototyp optimiert ist, geht es an die vollständige Umsetzung. Dies gleicht einem Transformationsprozess, der erworbene Fähigkeiten und Kompetenzen wie dazu gehörende Strukturen und Prozesse widerspiegelt.» Ute Thumm

Beim Verkörpern kommt der Prototyp in die Form wie er in die Welt gebracht wird. Manchmal ist es notwendig, dass zum Beispiel Praktiken, Abläufe, Prozesse, Prioritäten, Strukturen, technische Möglichkeiten oder Gewohnheiten sich zu verändern haben, damit die Realisierung des Prototyps verkörpert werden kann. Auch beim Verkörpern achtest du gut darauf, dass du deine Verbindung zu den tieferen Quellen des gegenwärtigen Wissens nicht aufgibst.

In die Welt bringen

Das erprobte Konzept, die neue Maschine, der neue Text haben einen Körper, eine Form und werden in die Welt gebracht.

Vielleicht braucht es als erstes zum Beispiel entsprechende Rahmenbedingungen, die Wahl der richtigen Unterstützung durch Umsetzungshelfende, die nötigen Ressourcen, die zur Verfügung stehen, das Lernen und Einbeziehen neuer Techniken, Menschen, die es weiter erzählen, damit das Neue in die Welt kommen kann.

Aktiv und Kreativ

Welche konkreten Voraussetzungen braucht dein Prototyp, damit er in die Welt gebracht werden kann? (Infrastruktur, Mithelfende, Mut, Geschwindigkeit, Art und Weise, Form, Ansprechpersonen etc.)

Wenn dein Prototyp singen könnte, wie würde er tönen?

Welche Bitten und Fragen hast du ans Universum? Gehe in die Stille, verbinde dich mit dem Universum und höre hin. Geh der Umsetzung der Antworten nach.

Was wirst du als nächstes tun? Was sind deine ersten Schritte in die Welt? Was wirst du in den nächsten drei Tagen, drei Wochen, sechs Wochen dafür tun, dass der Prototyp in die Welt gebracht werden kann? Wo steht Ihr, dein Prototyp und du, in drei Monaten?

Stolpersteine und Hinderer

Diese Stolpersteine und Hinderer gibt es auf dem ganzen Weg im Tal des «In die Welt bringen». Sie machen sich gerne vor dem Verkörpern, dem Endspurt nochmals gut und gerne bemerkbar. Sie zeigen sich als kleine und grosse Steine, über die du und deine Begleitende stolpern können. Genauso wie es viel Unterstützendes gibt (siehe unter anderem Grundprinzipien des Prototypings), lauern auch Gefahren auf dich. Sie sind gerne gut versteckt im Gebüsch und können sich plötzlich wie aus dem Nichts zum Beispiel als Wolf, Drache, Bär, giftige Spinne oder Schlange zeigen. Sie können so stark sein, dass sie dich festfahren lassen, ja, sogar versuchen, dich nicht nur aufzuhalten, sondern dich auch abzuhalten von deinem Vorhaben. Sie können dich daran hindern, den Prototypen zu entwickeln oder den Schutzraum zu verlassen und dein neues Werk in die Welt zu bringen.

Wenn du noch nicht ganz bereit bist oder noch nicht loslassen kannst, spürst du dies durch deine Gedanken, Gefühle und im Willen zu handeln. Sie gehen in Widerstand. Dies kann sich in verschiedenen Formen zeigen. Die zwei wichtigsten sind:

Du denkst endlos nach, du diskutierst mit dir selbst und mit anderen, du überprüfst, recherchierst, suchst zum x-ten Mal, sammelst weiterhin Ideen und der Wille zum Handeln schwächt ab, ja, kann sogar dabei auf der Strecke bleiben, ebenso die Verbindung zu dir selbst und deiner Intention.

Du bist aktiv ohne Reflexion. Du handelst ohne Improvisation, ohne Wachheit, ohne Inspiration und ohne Lernen. Hauptsache es wird etwas getan.

Prototypen zu entwickeln und in die Welt zu bringen, basieren auf der Fähigkeit, zwischen diesen beiden Extremen ein dynamisches Ausbalancieren in der Mitte zu finden. Diese Balance baut auf die Weisheit unserer Hände, unseres Herzens und derjenigen unseres Kopfes.

Aktiv und Kreativ

Stolpersteine erkennen

Wenn du Ungeduld und Unzufriedenheit in deinem Prototypen verspürst oder du das Gefühl von einer klebrigen Flüssigkeit, die an der Unterlage haften bleibt, hast, halte inne und versuche zu erkunden mit dem Instrument, das dir nahe liegt wie zum Beispiel schreiben, malen oder in die Natur gehen, Musik machen oder sich bewegen, was das Gefühl der Ungeduld oder des Nichtvorwärtkommens ausgelöst haben könnte. Vielleicht helfen dir dabei die oben beschriebenen Stolpersteine. Es kann auch noch ganz andere geben. Wenn du sie entdeckt hast, rede mit ihnen, verändere, was es zu verändern gibt. Wenn sie dich nicht zeigen, bewege die Frage danach in deinem Herzen, bitte um Erkenntnis. Nimm sie mit in deinen Schlaf und schaue, ob du am Morgen Ansätze von Antworten erhalten hast.

Sich selbst Grenzen setzen als Hinderer

Wenn es ums Verkörpern und in die Welt bringen geht,

wo setzt du dir selbst Grenzen, wie setzt du sie?

wo könntest du Grenzen durchbrechen, wie durchbrichst du sie?

wo stellst du dir vor, dass dir Grenzen gesetzt werden, wo lässt du sie zu und wo könntest du sie überschreiten?

Wo und wie erlebst du Grenzüberschreitungen? Wie wirkt dies auf dich und wie reagierst du darauf?

Stolpersteine verkörpern

Lass den Stolperstein oder Hinderer, den du spürst und wahrnimmst, zu einem Teil deines Körpers werden, indem du sie mit deiner Körperhaltung oder einer Geste ausdrückst. Bleibe in dieser Haltung, spüre hin und sage ein Wort oder einen Satz dazu. Löse sie auf, indem du wartest und dem Impuls deines Körpers folgst, bis er in Bewegung kommt. Erlaube deinem Körper, sich in eine neue Haltung zu bewegen. Wenn die Bewegung zu Ende ist, halte an und bleibe einen Moment in der neuen Haltung. Spüre hin und sage ein Wort oder einen Satz dazu. Wie fühlt sich die zweite Haltung an? Was ist in dir von der Bewegung eins zur Bewegung zwei passiert? Was hast du wahrgenommen, was hast du beobachtet? Steige aus der zweiten Bewegung aus und schreibe kurz auf, was geschehen ist und welche Schlüsse du daraus ziehen kannst.

Den Weg gehen, verkörpern und in die Welt bringen

Geh mit deiner Aufmerksamkeit vom Scheitel deines Kopfes durch deinen Körper bis zu den Füßen und aus deinen Füßen heraus in die Erde. Lass dir Wurzeln wachsen in die Erde hinein. Spüre die Wärme der Erde, ihren Puls und ihren Klang. Nimm dies alles in dich auf. Spüre deine Verbindung mit ihr, die Verbindung der Erde mit dir. Spüre die Kraft, die dadurch entsteht, in deinem Körper. Diese Kraft ist wie ein Licht oder ein Feuer, wie ein Leuchtf Feuer. Dehne es in deinem Körper aus, über deinen Körper hinaus. Sie ist grenzenlos. Begrenzungen entstehen nur durch deinen Verstand. Wenn er sich meldet und du auf Grenzen und Zäune stößt, schau dich um und stelle dir vor, dass es in der Grenze oder im Zaun eine Türe hat. Öffne diese Türe, tritt hindurch und lass dein Leuchtf Feuer sich ausdehnen über die Grenze und den Zaun hinweg. Nimm dieses Leuchtf Feuer nun zu dir und bewahre es in deinem Herzen mit dem Wissen, dass du es jederzeit bewusst ausdehnen kannst.

Quelle: Der neue Mensch, Wege in deine Zukunft, Seite 40

Angst und Mut

Die eine ist ein Hinderer und der andere eine Unterstützung. Oft treten die beiden als Gegenspielende auf.

«Die besten und kreativsten Entdeckungen machen wir, wenn wir keine Angst haben, wenn es uns richtig gut geht und alles passt. Wenn wir spielerisch erkunden können, was alles möglich ist, was man sich alles so ausdenken, was man alles

machen und was man dabei lernen kann. Das geht allerdings nur, wenn wir uns dort, wo wir sind, sicher und geborgen fühlen.» Gerald Hüther

Im Tal des «In die Welt bringen» kann uns die Angst, die vertrauten Wege und Bilder loszulassen, aus der Komfortzone auszusteigen, Sicherheiten aufzugeben, vielleicht sozial isoliert und ausgeschlossen zu werden am Vorwärtsschreiten hindern. Du kennst vielleicht noch weitere Ängste, die bei dir als Horrorszenarien auftauchen. Die Angst ist der grösste Feind in diesem Tal. Sie kann alle Kraft fressen.

«Die einzige Macht, die Angst über dich hat, ist die Macht, die du ihr gibst.» Michael J. Roads

Die Angst hat nur die Wirklichkeit, die wir für sie erschaffen. Angst ist immer subjektiv, das Resultat einer subjektiven Bewertung, dies hängt von unseren bisherigen Erfahrungen ab. Angst und Unsicherheit gehören zusammen. Wenn du beides benennen kannst, wovor du Angst hast oder was dich verunsichert, steigst du aus dem Rad der Angst aus. Du kannst ihr nun in die Augen schauen, der Unsicherheit ebenso und dich mit ihnen auseinandersetzen, sie betrachten, mit ihnen sprechen, sie befragen etc. Je konkreter sie werden desto klarer wird dein Gefühl zu ihnen und konkreter die Hinweise, was du tun kannst zum Aussteigen aus dem Rad der Angst.

«Sobald du den Mut in dir erschaffst, Licht in diese Schatten zu bringen, wird die Angst abziehen.» Michael J. Roads

Wenn wir die Angst immer wieder oder grundsätzlich überwinden können, dann finden wir den Mut, der andere Teil dieses Paares. Manchmal pendle ich auch zwischen beiden hin und her und lasse mich gerne vor allem vom Vertrauen in den Mut überraschen. Es ist der Mut, der die Angst in gestaltende Energie umwandeln kann.

«Mut heisst handeln.» Werbeslogan auf einem Auto Mai 2021

Der Mut hingegen kann uns auf unserem eigenen Weg durch das Tal des «In die Welt bringen» unterstützen. Er ermutigt uns, in die Tiefe zu gehen, Neues aus der Tiefe zu wagen, das tun, was wir tun möchten, uns abzugrenzen und zurückzuziehen und uns den Herausforderungen dieses Tales zu stellen. Der Mut gibt uns Kraft fürs Vorwärtsschreiten, das Alte loszulassen und das Neue kommen zu lassen. Der Mut hat keine Angst vor dem Scheitern. Dies gehört für ihn zum Lernen.

Aktiv und Kreativ

Angst

Wovor hast du Angst beim In die Welt bringen? Wie sehen diese Horrorszenarien aus? Tauche in sie ein. Male sie dir aus – sprachlich und / oder gestalterisch. Betrachte sie, spüre hin, wo sie sich in deinem Körper befinden. Atme tief in diese Stelle hinein, bitte die Angst, sich aufzulösen oder deinen Körper zu verlassen. Hilf ihr bei der Suche eines anderen Ortes. Verabschiede sie in Würde. Du kannst mit ihr immer dann, wenn sie dich überfällt, mit ihr zurückgehen an ihren Ort oder sie auch mal, wenn es dich dünkt und du dich dazu stark genug fühlst, besuchen.

Welche Angst hindert dich am Handeln? Gib ihr einen Namen. Sprich mit ihr, frage sie, was sie dir sagen möchte. Überprüfe, ob du das auch so siehst. Wie kannst du sie in ein

positives Szenario umwandeln? Was wäre ihr Gegenstück? Wie sieht dies aus und wie fühlt es sich an? Wo kannst du dir Mut und Unterstützung dazu holen? Wer oder was hilft dir dabei?

Verbinde dich bewusst mit deiner Lebensquelle, mit deinem Ich will, mit deiner Intention und Absicht, mit deinem Licht in dir. Erwähne dich daran.

Stehe aufrecht hin. Verbinde dich in Gedanken mit deinen Füßen, atme in deine Füße. Beginne nach unten und zu den Seiten in der Erde dich zu verwurzeln, lass dir Wurzeln wachsen und sie in alle Richtungen ins Erdreich graben. Gib deine Angst durch diese Wurzeln in die Erde und nimm ihre nährnde Energie als Mut in dich auf.

Mut

Habe den Mut, eine Idee schnell aufzunehmen, auch wenn sie scheitern könnte. Habe den Mut, mit ihr in ein Feld der Zukunft zu treten.

Erinnere dich an eine Situation, in der du etwas Neues in die Welt gebracht hast. Erzähle dir diese Geschichte, forsche nach weiteren und entdecke deinen Mut und all das, was dazu geführt haben, dass du dies getan oder weiterverfolgt hast. Wenn du magst, kannst du die Essenz deiner Geschichten aufschreiben, so dass du dich übers Lesen immer wieder daran erinnern kannst.

Du kannst dich dem letzten Schritt des in die Welt bringes annähern, indem du mit kleinen Schritten beginnst. Welche könnten dies für dich sein?

Wie tönt für dich dein Mut?

Führe ein Mutbüchlein, in dem du jeden Abend festhältst, in welcher Situation du heute mutig gewesen bist und was deren Wirkung war.

Lade den Mut als Begleiter auf deinem Weg in die Zukunft ein. Verabrede dich mit ihm, wie du ihn ansprechen sollst und wann er sich für dich stark machen soll. Verbinde dich bewusst mit ihm und lade ihn in dein Herz ein.

Vielleicht gibt es eine Person, die du kennst, die aus deiner Sicht sehr mutig ist. Verbinde dich mit ihr, stärke dich mit ihrem Mut, nimm die Energie ihres Mutes in dich auf und nähre dich damit.

Sich mit der Welt und dem Universum verbinden

«Alles Handeln als spirituell durchdrungen zu erleben ist das Ziel.» Willigis Jäger

«Welches Gefühl du verstärkt lebst, liegt in deinem Herzen. Dein Herz wiederum lebt das, was du ihm im Gefühl durch deine Gedanken und deinen Glauben an etwas ermittelst.» Ramona Rosenstern

«Die Kunst des menschlichen Lebens besteht darin, fruchtbare Aktivität mit einer kontemplativen Haltung zu verbinden – nicht das eine oder das andere zu leben, sondern beides zur gleichen Zeit.» Richard Rohr

Wir sind eine Welt. Wir sind alle hier, um zu lernen, voneinander und miteinander zu lieben und zu geben. Wir tun dies als ganzheitliche Menschen: auf der mentalen, emotionalen und spirituellen Ebene. Wir sind als Menschheit eine Einheit.

Wir sind auch hier, um zur Unterstützung des Gemeinwohls und der Natur zu geben, zu teilen, zu dienen, als Teil des Ganzen zu handeln.

Wenn wir uns bewusst sind, dass jede Person von uns ein Teil des Ganzen ist, werden wir uns auch der Verantwortung bewusst, die wir zum Wohle des Ganzen in uns tragen. Soziales und ökologisches Denken und ein entsprechendes Verhalten werden zur täglichen Herausforderung.

Ein Denken und Handeln in der Verbindung mit der Natur und mit den Mitmenschen erfordert Bewusstheit, Sorgfalt, Wachheit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Begriffe, denen du auf deiner Reise auf den drei Inseln immer wieder begegnet bist oder noch begegnen wirst. Mit dieser Bewusstheit übernimmst du auch die Verantwortung für deinen Teil, den du beiträgst für eine positive Zukunft von uns allen.

«Die meisten Menschen geben ihre Macht auf, indem sie denken, sie hätten keine.»
Alice Walker, Schriftstellerin und politische Aktivistin

Wenn es uns gelingt, aus dem Gefühl, nichts erreichen zu können, auszusteigen, kommen wir in unsere Kraft und nehmen die Macht der Möglichkeiten unseres Handelns zu uns.

Wenn wir unseren Blick auf all die Beiträge im Kleinen und im Grossen zum Erhalt unserer Erde und zum Wohle der Gemeinschaft lenken, unterstützt uns dies in unserem eigenen gegen den Strom der Funktionalität der Welt, des Funktionierens schwimmen. Diese Art des Schwimmens kann ermüdend sein und manchmal auch ein Gefühl der Einsamkeit oder der Ohnmacht auslösen. Wenn wir sehen, dass andere auch in der gleichen Richtung unterwegs sind, stärkt uns dies und ermutigt uns, uns mit uns selbst zu verbinden und einfach weiterzufahren.

Aktiv und Kreativ

Wen kennst du, der oder die sich mit ähnlichen Zielen und Absichten wie zum Beispiel Fragen der Ökologie und des Sozialen Wohlfühlens wie du auseinandersetzt? Welche Beispiele sind dir bekannt im Bereich des Klimaschutzes, der Ernährung, der Bildung etc.

Was tust du schon alles Gute für die Natur, die Umwelt und die Mitwelt. Erstelle eine Liste, was du schon alles tust, um deinen ökologischen Fussabdruck möglichst klein zu halten und was du Neues als Nächstes hinzunehmen möchtest. Betrachte immer wieder mal die Liste, ergänze sie und arbeite gezielt mit ihr.

Nach dem amerikanischen Philosophen Ralph Waldo Emerson bedeutet erfolgreich sein, zu wissen, dass nur ein einziger Mensch deswegen etwas leichter gelebt hat. Dies kann zum Beispiel viel und oft lachen, das Beste in andern finden, die Schönheit lieben, dankbar sein, anderen freundlich begegnen etc. sein.

Übe dich selbst immer wieder in deiner Dankbarkeit der Natur gegenüber, indem du dich zum Beispiel für jedes Essen bedankst, das sie dir schenkt. Du kannst in Gedanken auch einen Dank an den Produzenten, die Produzentin schicken.

Tritt immer wieder bewusst in Kontakt mit Tieren und Pflanzen. Höre ihnen zu, was sie dir zu sagen haben.

Übe dich in einem friedvollen Miteinander – definiere es für dich, damit du dich daran orientieren kannst. Leite daraus konkret Verhaltensweisen und Schritte ab. Setze es um und verschiebe dies nicht auf morgen oder später.

Zusammenarbeit mit den Engeln

Nach Anselm Grün gibt es Engel des Risikos, der Zuversicht, des Muts, der Begeisterung und auch der Hingabe, die wir um Unterstützung bitten können. Welchen von ihnen möchtest du gerne, dass er dich besucht? Oder gibt es einen weiteren, den nur du kennst und benennst, und den du gerne um Unterstützung bitten möchtest?

Der Engel des Risikos – nach Anselm Grün – ermutigt dich neue Wege zu riskieren. Er stärkt dir dein Rückgrat und hält dir den Rücken frei, damit du frei bist, deinen inneren Impulsen zu vertrauen, ohne dich nach allen Seiten absichern zu müssen.

Der Engel der Zuversicht schenkt dir Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft, in das, was sich dir zeigt. Er sieht die innerste Wirklichkeit aller Dinge. Er umgibt dich wie ein Schutzschirm.

Der Engel des Muts kann dir helfen, gerade das in die Hand zu nehmen, was jetzt gerade gefordert ist.

Der Engel der Begeisterung befähigt dich, von deiner Idee begeistert zu sein, dich ergreifen zu lassen von ihr, von ihr mitgerissen zu werden, von ihr belebt zu werden.

Der Engel der Hingabe hilft dir, nicht locker zu lassen, bis du deine Aufgabe gelöst hast. Diese Hingabe wird dich reich beschenken. Du wirst von ihm getragen.

Vielleicht magst du die Engel malen oder suchst dir passende Bilder im Internet dazu und stellst sie in der Nähe deines Forschungs- und Umsetzungsplatzes. Du kannst auch immer wieder mal mit ihnen einen Dialog führen.

Das Universum einbeziehen

Bitte das Universum um Unterstützung für deine Vorhaben. Lass dich von ihm begleiten, gehe immer wieder in Kontakt. Am besten tust du dies über deinen Scheitel. Öffne dich nach oben, weite dich aus in Richtung Himmel, strecke deine Antennen aus. Empfange den Segen der unendlichen Weite und des Universums. Atme ihn in dein Herz.

Das Feld der positiven Zukunft nähren

Nähre das Feld der positiven Zukunft mit deinen zuversichtlichen Gedanken, deiner Freude, deiner Dankbarkeit, deiner Begeisterung und deiner Liebe. Imaginiere es, male es, zeichne es, stelle es dar, beschreibe es, besuche es regelmässig.

Führe ein Tagebuch dazu:

Heute ...

war ich dankbar für...

hatte ich mich gefreut an...

spürte ich meine Verbindung mit meinem Herzen und meinen Kontakt mit dem Universum beim...

war ich in wertschätzender und liebevoller Aufmerksamkeit beim Handeln...

war ich geduldig, gelassen und entspannt, ausgeglichen in folgenden Situationen ...

liess ich mich begeistern durch...

hatte ich meine zuversichtlichen Gedanken für eine positive Zukunft genährt durch...

Und – vielleicht hast du Lust, Begeisterung und Energie mit andern zusammen ein Projekt anzustossen und die Erkenntnisse oder Produkte daraus in die Welt zu bringen.

Am Meer ankommen

Nun sind wir gemeinsam am grünen Strand direkt am Rande des Meeres angekommen. Wir atmen die Meeresluft ein, hören die Wellen und sehen in die Weite des Ozeans des Lebens. Wir können unsere Werke den Schiffen, die hier warten, übergeben – sie tragen sie in die Welt hinaus. Wir können sie den Wellen, der Sonne, dem Wind und der Richtung, die sie einschlagen werden, anvertrauen. Wir können sie loslassen – sie sind nun im Eigenleben ohne unsere ständige Begleitung.

Du bist am Ende deiner Reise des in die Welt bringen angekommen. Vielleicht spürst du Abschiedsschmerz, Erleichterung, Freude oder Müdigkeit. Vielleicht klopft die nächste Reise schon leise an.

Sei weiterhin offen für das, was auf der Welt geschieht. Lass dich berühren von all den Schicksalen der Menschen. Versetze dich in ihre Lage. Schlüpfe in ihre Schuhe, fühle mit und schicke ihnen Liebe aus deinem Herzen. Handle aus diesem Berührtsein heraus. Sieh deinen Beitrag, den du zur Verbesserung leisten kannst, tue ihn und wertschätze ihn.

Verbinde dich mit dir selbst, mit deiner inneren Quelle, der Erde, dem Meer, der Sonne, den Sternen, verbinde dich mit anderen Bewohnenden dieses Planeten über die Luft, die ihr alle einatmet, über das Meer, das euch und euren Planeten verbindet. Bewege dich in Gedanken und Gefühlen um die Erde, über das Land und das Wasser, fühle dich ein in die Situationen der Menschen, die an den unterschiedlichsten Orten leben. Schicke ihnen lichtvolle Energie. Entwickle eine Vorstellung für ein Feld der Menschheit für eine gemeinsame positive Zukunft.

Literatur

Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr, Ein Inspirationsbuch, Herder Freiburg im Breisgau, 1997

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn bitte, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2015

Jäger, Willigis; Kohtes, Paul J. (Hrsg.): Zen@work, Manager und Meditation, J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld, 2. Auflage 2009

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Wilhelm Heyne Verlag, München, 2017

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Rohr, Richard: Reifes Leben, Eine spirituelle Reise, Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau, 2011

Scharmer, C. Otto: Theorie U, von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Carl-Auer, 2009 1. Auflage

Scharmer, C. Otto; Käufer, Katrin: Von der Zukunft her führen, Theorie U in der Praxis, Vom Ego-System zur Öko-System-Wirtschaft, Carl-Auer Verlag Heidelberg, 2014

Scharmer, C. Otto: Essentials der Theorie U, Grundprinzipien und Anwendung, Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg, 2019

Senge, Peter M. et al.: Das Fieldbook zur fünften Disziplin, Schäffer-Poeschel Verlag, 2004

Tolle, Eckhart: Wegweiser in die Freiheit, J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 1. Auflage 2015

Weinert, Ellen; Thursch Sabine: Der neue Mensch, Wege in deine Zukunft, tredition GmbH, Hamburg, 2020

Wielens, Hans; Kohtes, Paul J. Hrsg.: Raus aus der Führungskrise, Innovative Konzepte integraler Führung, Ute Thumm: Presencing: Führung oder die Fähigkeit, aus der sich anbahnenden Zukunft zu handeln, Seite 40 bis 48, J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld, 1. Auflage 2006