

Praktischer Exkurs: Aufstellungsübung „Zukunft als Ressource“

Diese wertvolle Übung habe ich in meinem Jahrestraining „**New Work needs Inner Work**“ erleben dürfen. Es geht darum, in uns schlummerndes Potenzial zum Leben zu erwecken. Denn Zukunft ist unser ungelebtes Potenzial.

Möchtest Du die Übung mit Deinen Kolleg:innen ausprobieren, dann kannst Du wie folgt vorgehen:

- Findet Euch zu Diaden zusammen (empfehlenswertes ist jemand Vertrautes, dem:der Du Dich öffnen magst)
- Nehmt Euch weiße DIN A4 Zettel zur Hand
- Eine:r erforscht und der:die andere beobachtet

Erster „Schritt“:

- Die erforschende Person nimmt sich einen der Zettel, beschriftet ihn mit „Gegenwart“ und überlegt sich dazu ein konkretes Thema. Z. B. „Partnerschaft“ „Aktuelle Führungsrolle“ etc. Zudem beschriftet sie einen Zettel mit „Zukunft“ oder einem anderen Begriff, der für Zukunft | Potential | nicht gelebte Möglichkeiten steht. Also der "Ort" an dem das, was heute noch nicht ist, schon entstanden ist.
- Dann betrittst Du zuerst den Gegenwartsraum und explorierst ihn. Hilfreich ist, dabei die vier Ebenen zu betrachten (Körper, Emotion, Kopf, Inspiration). Sprich dabei jeweils aus den 3-4 Ebenen. Teile Deine Erfahrung im Präsenz (z. B. jetzt fühle ich meinen Körper so und so ...)
- Betrete danach den Zukunftsplatz (also den weißen Zettel), und nimm Dir einen Moment Zeit zu erforschen, was Du wahrnimmst. Was erlebst Du körperlich, was emotional? Was ist anders? Lass die andere Person zuhören und Dich überraschen, was kommt.

Zweiter „Schritt“:

- Lege einen weiteren Aspekt hinzu, z. B. Arbeit, Führungsrolle, Projekt, Familie, Partner ... (schreibe ihn wieder auf einen Zettel). Lege ihn dort vor/neben Dir ab, wo er sich stimmig für Dich anfühlt. Exploriere nun, wie Du von Deinem Potenzialplatz diesen Aspekt betrachtest.

Dritter „Schritt“:

- Betrachte nun von hier aus Deinen ersten Zettel „Gegenwart“. Was hast Du Deinem heutigen Selbst mitzugeben? Was unterstützt Dich heute, um den Weg zur „Zukunft“ zu gehen?
- Im vierten Schritt geht die zuhörende und zuschauende Person in Resonanz zu Dir und gibt Feedback zu dem, was sie wahrgenommen hat. Auch Du kannst reflektieren, was Dir an Dir in den vier Ebenen aufgefallen ist.

Im Anschluss wechselt Ihr die Rollen und wiederholt die Übung.

In ihrem Buch „Partnerschaft Reloaded“ geht Anjet Sekkat auf die Übung ein (Kapitel 12)