

## **Eine Idee sprachlich entfalten** **Eine Thinking at the Edge – Übung**

*Planen Sie für die folgende Übung ca. 10-20 Minuten ein. Achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind. Bitte machen Sie sich zu den jeweiligen Denkschritten Notizen. Schreiben Sie möglichst ungefiltert, d.h. ohne über den Wert oder die Plausibilität nachzudenken, alle Gedanken und Gefühle auf, die sich einstellen. Wenn Ihnen zu einem Denkschritt nichts einfällt, lassen Sie sich ruhig etwas mehr Zeit! Ansonsten können Sie auch einfach zum nächsten Denkschritt weitergehen. Sie können auch jemanden bitten, Ihnen die einzelnen Denkschritte vorzulesen und Ihre Gedanken für Sie aufzuschreiben. Diese Person sollte sich nicht einmischen und Ihre Überlegungen nicht ergänzen oder kommentieren. Wenn wir neue Ideen entwickeln, legen wir oft sehr strenge Kriterien an (Klarheit! Verständlichkeit! Plausibilität!), die jedoch zu Beginn der Entwicklung einer neuen Idee gar nicht erfüllt werden können: Gerade dann, wenn wir Neues ausdrücken wollen, müssen wir eine Phase der Ungenauigkeit, des Suchens und der Widersprüchlichkeit ertragen. Vielleicht können Sie versuchen, sich zu erlauben, dass Sie sich in der Übung auf eine solche Suche mit all ihren Unzulänglichkeiten begeben. Wenn Sie während der Übung ungeduldig werden, kann es daran liegen, dass Sie Ihre Überlegungen die gewohnten „strengen“ Kriterien anlegen. Vielleicht gelingt es Ihnen, einmal darauf zu achten, bei welchen Gedanken „frische Luft“, Bewegung, Interesse für Sie spürbar wird. Indem Sie darauf achten, entsteht beim Thinking at the Edge die neue, lebendige Entwicklungsrichtung Ihres Denkens.*

### **Anleitung**

Lassen Sie sich Zeit, um einen Bereich in Ihrem beruflichen Alltag zu finden, wo Sie gerne etwas Neues denken, entwickeln, gestalten möchten. Dies kann ein kleines Detail Ihres Arbeitslebens sein oder auch ein etwas größeres Vorhaben.

Ein Thema, zu dem ich etwas formulieren, gestalten, entwickeln, verändern möchte:

Wenden Sie sich nun diesem Thema zu und lassen Sie ganz in Ruhe all das auftauchen, was Sie persönlich daran besonders beschäftigt.

Was mich an dem Thema besonders beschäftigt:

# Experientielle BERATUNG

Nehmen Sie sich nun etwas Zeit um das noch schwer ausdrückbare Neue, Eigene oder Besondere, das Ihnen zu diesem Thema vorschwebt, zu finden. Notieren Sie alles bzw. sprechen Sie alles aus, was Ihnen dazu in den Sinn kommt, auch vage Impulse, Gefühle oder Ahnungen. Vielleicht ist dies erst einmal nur fassbar als „etwas, das....“. Manchmal ist es auch hilfreich, sich das Neue, zu Entwickelnde als Bild vorzustellen.

Mein kreativer Impuls / erste Worte / Bilder für meine Ahnung:

Mit welcher persönlichen Erfahrung bzw. mit welcher Situation ist diese neue Idee, um die es Ihnen geht - dieser noch schwer ausdrückbare innovative Impuls - für Sie verbunden? Lassen Sie sich Zeit, um sich an Erfahrungen, die Sie in diesem Zusammenhang gemacht haben, zu erinnern und lassen Sie dafür verschiedene Erinnerungsorte und -zeiten lebendig werden. *Gemeint sind hier z.B. selbst erlebte berufliche/fachliche/private Situationen, ein persönlich geführtes Gespräch, konkrete Projekte oder eigene Arbeiten, aber auch Vorbilder, gesellschaftlich-politische Ereignisse, Filme, Kunstwerke, Fachartikel, Romane, Gedichte...*

Eine für das Neue relevante Erfahrung / Situation:

Wenn Sie über Ihre kreativen Impulse sprechen: Wie erleben Sie dies: Wie verändert sich Ihre **Stimmung**? Wie wird dies evtl. auch als **umfassenderes Körpergefühl** spürbar? Achten Sie besonders auf Körperempfindungen im Brust- und Bauchraum.

Meine Stimmung/mein umfassendes Körpergefühl zu dieser kreativen Idee:

Lesen Sie Ihre Notizen, die Sie bis jetzt gemacht haben. Unterstreichen Sie alles, was wichtig ist im Hinblick auf Ihre neue Idee; dies können auch Gefühle, Empfindungen oder Metaphern sein.

Nehmen Sie nun alle (oder die für Sie wichtigsten) unterstrichenen Worte und formulieren Sie damit einen ersten Satz, der auf den Punkt bringt, worum es Ihnen mit der neuen Idee geht, so als würden Sie eine Überschrift dafür finden. Prüfen Sie für sich, ob dieser Satz wirklich den kreativen Impuls zur Sprache bringt und ob Sie sich mit diesem Satz wohlfühlen. Wenn nicht verändern Sie ihn solange bis er für Sie stimmt. Dieser Satz ist nur für Sie gedacht, um Ihre neue Idee zu bewahren:

Meine Kernsatz/ meine Überschrift für das Neue:

Nehmen Sie sich abschließend etwas Zeit um zu reflektieren: wo in den Überlegungen steckt die „frische Luft“, das lebendige Neue, um das es Ihnen geht? Es muss nichts Großes sein, keine „geniale Idee“, die Sie in einer Viertelstunde skizziert haben; oft sind es kleine Wendungen, die bewusst machen, in welche Richtung sich das Neue weiter entwickeln kann.