

# Mut zur persönlichen Entwicklung

**Visionen dokumentieren eine Sicht der Zukunft. Das bietet Orientierung. Visionen können aber auch Widerstände auslösen. Besonders, wenn sie unklar und nicht für alle Beteiligten nutzbringend gelebt werden.**

von **KATRIN JUNTKE**

Der Entstehungsprozess des Zukunftsbildes ist mindestens ebenso wichtig wie das Endprodukt. Dabei ist grosse Sorgfalt wichtig. Damit die Zukunft als kraftvoller Weg verstanden wird, ist eine gesamtheitliche Entwicklung notwendig. In manchen privaten und beruflichen Situationen müssen wir Entscheidungen treffen, handeln oder unsere Meinung äussern. Dabei kommen unsere Motive und Werte zum Ausdruck, die von der Familie, der Gesellschaft oder Kultur sowie dem Verlauf unserer Entwicklung beeinflusst wurden. Was sind denn die Werte, die zu guter Letzt wirklich übrig bleiben? Und – fernab jeder Kategorisierung, was sind denn die Dinge, die unreflektiert bleiben? Jene Werte, an denen man sich eigentlich in jeder Situation – egal ob Familie, Unternehmung, Repräsentationsfunktion – orientiert und die wirklich zählen? Jene Werte, die einen bestimmen, auf die man zu guter Letzt zurückfällt, wenn alle anderen Stricke reissen? Fast jeder, der schon einmal versucht hat, sich über seine Ziele klar zu werden, stellt fest, wie schwer das fällt. Oft werden Ziele zu allgemein (glücklich sein, gesund bleiben, viel

Geld verdienen), zu speziell (neues Auto) oder zu kurzfristig (morgen Abend Kino) verfasst. Ziele werden nicht einmal festgeschrieben, sie ändern sich immer wieder aufgrund der Lebensumstände. Ziele motivieren uns, sie führen uns in kooperative und konstruktive Beziehungen.

## Der Weg zur Vision

In meiner Arbeit handle ich nach dem Grundsatz der systemischen Organisationsentwicklung. Das bedeutet erstens ein sanftes Hinführen zum Thema, zweitens ein Hinschauen auf die Dinge, die sich zeigen. Dann drittens ein Planen und Gestalten der neuen Lebensräume und viertens das Vereinbaren der notwendigen nächsten Schritte.

Der Weg zur Visionsgestaltung könnte zum Beispiel so aussehen: Erkunden und Verstehen – Visionieren – Gestalten – Umsetzen.

Mit der Methode Appreciative Inquiry (wertschätzende Erkundung) konzentrieren wir uns darauf, Wege und Lösungen für den Entwicklungsweg zu erarbeiten. Von dem mehr zu tun, das bereits gut gelingt, ist das entscheidende Motto. Die Aufmerksamkeit wird auf jenes gerichtet, das Realität werden soll.

Bei der Erkundung würdigen wir die «Juwelen». Wir verändern die Wahrnehmung von «viele misslingt» hin zu «viele gelingt bereits jetzt ganz gut». Es geht darum zu sehen, wo wir momentan stehen, um uns selbst besser kennen zu lernen: Welche Phase in unserem Leben haben wir erreicht, was sind unsere Ängste, unsere Ansichten, Lebensmotive und Rollen? In der Phase Visionieren vertie-

fen wir die Wünsche und Ziele für uns selbst und lassen uns durch die Inspiration motivieren. Es geht darum zu sehen, wohin wir uns bewegen und was wir aus uns machen wollen. Dabei gilt es auch herauszufinden, was durch die Erkundung der Juwelen für uns wichtig geworden ist und welche unserer Ziele Bedeutung haben. In der Gestaltungsphase präzisieren wir die Visionen, Ziele und/oder Leitlinien für die Zukunft. Das alleine hat aber noch keine Konsequenzen, zusätzlich braucht es die Umsetzungsphase. Es werden Massnahmen erarbeitet und vereinbart und daraus die Konsequenzen für die Einzelnen abgeleitet.

## In vier Schritten zum Ziel

Die Aufgabe der Beraterin/Trainerin ist es, diese vier Phasen achtsam zu gestalten. Von den Beteiligten braucht es den Mut, anzuschauen, was sich vielleicht auch unangenehm zeigt, die Fähigkeit, Beobachtungen auszusprechen und die Energie lebendig zu machen. Eine Persönlichkeit ist keine Einheit. Jede Persönlichkeit besteht vielmehr aus verschiedenen, teils gegensätzlichen «Unter-Ichs», die sich im Laufe der Lebensgeschichte sinnvoll gebildet haben. Die Entstehung dieser Teilpersönlichkeiten, oder auch inneres Team genannt, geht weit zurück. In jedem Persönlichkeitssystem gibt es etwas, was gut funktioniert. Es gibt sogar vieles, was brillant funktioniert. Vielleicht nicht immer, vielleicht nicht überall und vielleicht nicht konsequent. Doch zumindest punktuell hat jedes Individuum Zeiträume, in denen es exzellent ist und Angele-

genheiten bestens erledigt. Momente der Freude oder Augenblicke, in denen man sich besonders wohl und lebendig fühlt. Situationen, wo man sich einbringen kann und etwas Besonderes bewirkt oder Inspirierendes erlebt. Solche herausragenden Erlebnisse können für den Einzelnen durchaus auch Wochen oder Monate andauern. Die wertschätzende Erkundung führt zu Neuem und zu mehr von dem, was HEUTE schon sehr gut ist.

## Konklusion

Wenn ein Veränderungsprozess eingeleitet wird, in welchem man zuerst nach den aussergewöhnlichen Momenten und nach den brillanten Facetten forscht, ergeben sich daraus mehrere Vorteile:

- Von Beginn an fühlen sich die Beteiligten motiviert. Es macht ihnen Freude, sich an das Beste in ihrem Leben zurückzuerinnern. Sie werden sichtlich lebendig, wenn sie darüber reden.
- Die Zukunftsentwürfe und Ziele, die später entstehen, wurzeln in den Gegebenheiten. Die Beteiligten glauben eher daran, dass sie realisierbar sind, da sie bereits in der Vergangenheit punktuell gelebt wurden.
- Es wird deutlich, dass nicht nur alles verändert werden muss, sondern dass es vieles gibt, was beibehalten werden kann. Menschen sind eher zu Veränderungen bereit, wenn auch das Gute der Vergangenheit gewürdigt und aktiv beibehalten wird.

Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht eine Veränderung, die Menschen motiviert und einsatzfreudig macht. Sie ist konsequent zielorientiert, wertschät-



Bild: pd

**Katrin Juntke** ist Coach und systemische Organisationsentwicklerin sowie Inhaberin von Katrin Juntke, Coaching für klare Wege und Ziele, Brütten. Tel. 052 345 27 09 oder [www.wegeundziele.ch](http://www.wegeundziele.ch), nächster Workshop 24./25.4.2004.

zend und somit effektiv. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet für mich, den eigenen Weg finden und gehen. Sie bietet eine Chance, verborgene Fähigkeiten, neue Möglichkeiten des Seins und des Werdens zu entdecken und diese für sich und andere zugänglich zu machen. Entwicklung ist tatsächliches und lebendiges Lernen.

Seien Sie mutig, lassen Sie sich überraschen von einem Feuerwerk an wunderbaren Erfahrungen und kraftvollen Impulsen für Ihren Alltag!