

Theorie U mit Bodenankern

Anna-Lisa Schmalz
Fassung 20.10.2022

1. Sparte / Bereich / Feld	Selbst-Coaching zur Bewusstmachung und Veränderung eigener Denk- und Handlungsmuster
2. Kurzbeschreibung	Ein Thema, das verändert werden soll, wird aus insgesamt sieben verschiedenen Positionen betrachtet. Ziel ist, sich die eigenen aktuell wirksamen Gedanken und Emotionen bewusst zu machen, sich für neue Handlungsimpulse zu öffnen, um sie dann alltagstauglich aufzubereiten.
3. Ausgangspunkt / Problem / Bedürfnis	Ausgangspunkt ist eine Fragestellung zu einem Thema, das verändert werden soll. Beispiel: „Was kann ich tun, damit das Geld bis zum Monatsende reicht?“
4. Zweck / Ziele / Fragestellungen	Eigene neue Ideen oder Handlungsweisen in Bezug auf das Geld oder den Umgang damit entdecken, entwickeln, vertiefen, etablieren.
5. Oberthema / Ebene	Das im Alltag wirkende Bewusstsein verändern
6. Mögliche Ergebnisse	In Bezug auf das gewählte Thema wird die bisherige Sichtweise bewusst. Alternative Betrachtungsweisen tauchen auf, die emotionale Betroffenheit kann sich verändern. Neue Handlungsoptionen können sichtbar werden. Die Motivation zur Veränderung wird dabei in der Regel gestärkt.
7. Anspruch, Ambitioniertheit in Bezug auf Veränderung, (Schwierigkeitsgrad) <ul style="list-style-type: none">• Werterahmen / Perspektive• Reflexion, Modifikation, Transformation?	Die Methode ist grundsätzlich sehr einfach anzuwenden. Sie eignet sich sowohl für die Reflexion als auch für die Modifikation einer Handlungs- oder Sichtweise, kann aber auch tiefgehende Transformationen initiieren und diese bei wiederholter Anwendung auch begleiten. Art und Qualität der Ergebnisse sind abhängig von folgenden Voraussetzungen: <ul style="list-style-type: none">• Die durch die Anfangsfrage erzeugte Ausrichtung hat Einfluss auf die Art der Ergebnisse. Damit kann der Prozess bewusst gesteuert werden.• Je feiner die Wahrnehmung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Impulse ist, desto tiefgehendere Ergebnisse sind möglich.• Das eigene Unbewusste kennt mögliche nächste Schritte zur Veränderung und führt damit auf eine intelligente Art und Weise durch den Prozess.
8. Teilnehmerzahl	idealerweise zu zweit, aber auch einzeln oder als kleine Gruppe möglich
9. Altersstufe	Ab 16 Jahre
10. Anleitung?	Schriftliche Anleitung: siehe separates Dokument

<p>11. Raum und Materialien</p> <ul style="list-style-type: none"> • quantitativer Raum- bzw. Flächenbedarf • qualitative Anforderungen an den Raum • Material 	<p>7 Bodenanker mit Stichworten (Papier oder Stoff) Ruhiger geschützter Raum für die Bodenanker, die in U-Form ausgelegt sind; Abstand zwischen den Bodenankern etwa 1,50 bis 2m</p>
<p>12. Voraussetzungen</p>	<p>Keine weiteren Voraussetzungen</p>
<p>13. Ablauf (siehe auch ausführliche Anleitung)</p>	<p>Bei zwei Teilnehmer:innen entscheiden die beiden, wer im ersten Durchlauf spricht und wer zuhört; danach wird gewechselt. Die Zuhörer:in schenkt einen Zuhör-Raum mit einer wohlwollenden, am Prozess interessierten Aufmerksamkeit und bleibt offen für den Weg des/der Aktiven: <u>keine</u> Ratschläge, Kommentare oder Fragen. Die Sprecher:in nimmt sich an jedem Bodenanker mindestens 2 Minuten Zeit, um das gewählte Thema in Bezug auf den jeweiligen Bodenanker zu reflektieren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Erzählen wie gewohnt 2. Anders denken 3. Mitfühlend betrachten 4. Lauschen auf Impulse aus der Zukunft 5. Neue Impulse in Worte fassen 6. Ideen zur Umsetzung 7. Konkreter Vorsatz für den Alltag
<p>14. Zeitbedarf</p>	<p>mindestens 15 Minuten je Teilnehmer:in (bei zwei Teilnehmer:innen also mindestens 30 Minuten)</p>
<p>15. Optionale Ergänzung</p>	<p>Kreisgespräch mit mehreren Teilnehmer:innen vorab, um geeignete Fragestellungen zu finden bzw. anzuregen.</p>
<p>16. Quelle / weiterführende Informationen</p>	<p>C. Otto Scharmer: Theorie U (Carl Auer Verlag) www.u-school.org (englische Homepage des Presencing Institute), zahlreiche weitere Informationen im Internet</p>
<p>17. Kontakt / Ansprechpartner:in</p>	<p>Anna-Lisa Schmalz, anna-lisa.schmalz@posteo.de</p>