

Theorie U¹ mit Bodenankern

Kurzanleitung von Anna-Lisa Schmalz, Fassung 28.03.2023

Die Theorie U beschreibt und leitet Veränderungsprozesse. Sie besteht aus insgesamt sieben Schritten, die als Stationen am Boden in Form eines U ausgelegt werden. Du startest mit einem Thema, bei dem Du Dir Veränderung wünschst und betrachtest es dann bei jeder Station aus einem anderen Blickwinkel. Am Ende hast Du Ideen für Veränderung und auch eine Entscheidung getroffen, was Du konkret umsetzen wirst.

Am besten funktioniert dieser Prozess, wenn Du jemanden dabei hast, der/die Dir wohlwollend und aufmerksam zuhört, dabei jedoch keine Ratschläge oder Kommentare abgibt. Dein/e Zuhörer/in kann auch für Dich mitschreiben, wenn Du das möchtest.

Wähle zunächst ein Thema, bei dem Du Dir Veränderung wünschst.

Benenne es klar und deutlich in einem Satz in Form einer Frage.

Starte mit Deinem Thema bei Station 1 und gehe dann der Reihe nach weiter durch das U bis zur Station 7.

Nimm Dir für jede Station zwei bis drei Minuten Zeit und höre Dir selbst beim Sprechen zu:

1. **Erzählen wie gewohnt:** Erzähle das, was Du gewohnheitsmäßig immer über Dein Thema erzählst.
2. **Anders denken:** Wie könnte man sonst noch darüber denken?
3. **Mitfühlend betrachten:** Was fällt Dir zu Deinem Thema ein, wenn Du es mit Mitgefühl für Dich und Deine Umwelt betrachtest?
4. **Lauschen auf Impulse aus der Zukunft:** Halte schweigend inne und richte Deine Aufmerksamkeit auf die Impulse, die aus der Zukunft zu Dir kommen.
5. **Neue Impulse in Worte fassen:** Versuche die Impulse, die Du gerade empfangen hast, in Worte zu fassen. Du kannst dazu auch Gesten und Mimik einsetzen, um Dich so gut wie möglich auszudrücken.
6. **Ideen zur Umsetzung:** Lass Dir möglichst viele Ideen einfallen, wie Du die neuen Impulse umsetzen könntest. Erlaube Dir, kreativ zu sein.
7. **Konkreter Vorsatz für den Alltag:** Wähle aus den Ideen diejenige(n) aus, die Du in den nächsten zwei Wochen umsetzen oder ausprobieren willst. Werde dabei so konkret wie möglich.

Geh mit diesem Prozess so tief wie Du möchtest und lass Dich von Deiner eigenen inneren Weisheit überraschen.

¹ Die Theorie U wurde von Otto Scharmer entwickelt, einem deutschen Ökonom und Aktionsforscher, der am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge, USA lehrt. Die U.Academy ist Teil des von ihm gegründeten Presencing Institute.