

Theorie U mit Bodenankern

Fassung 28.03.2023, Anna-Lisa Schmalz

1. Worum geht's? (Kurzbeschreibung)	Eigene neue Ideen oder Handlungsweisen in Bezug auf das Geld oder den Umgang damit entdecken, entwickeln, vertiefen, etablieren.
2. Äußere Form	Selbst-Coaching Analog / virtuell als Videokonferenz
3. Ausgangspunkt (Problem und/oder Aufgabenstellung)	Gestartet wird mit einer persönlichen, als problematisch empfundenen Situation, die in Verbindung mit Geld steht. Beispiele: Mein Geld reicht meist nicht bis zum Monatsende. Ich will mich beruflich verändern und kann mir das nicht leisten. Seit der Erbschaft gibt es ständig Streit.
4. Mögliche Ergebnisse (ggf. Ansätze zu Veränderungen)	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.
5. Anzahl der Teilnehmenden	Idealerweise zu zweit, aber auch einzeln oder als kleine Gruppe möglich.
6. Altersstufe	Für alle Menschen geeignet, die zwischen Denken, Fühlen und Handeln unterscheiden können.
7. Sonstige Voraussetzungen bei den Teilnehmenden	Für die Anwendung der Methode sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig. Allerdings sind umso tiefgehendere Ergebnisse möglich, je feiner die Wahrnehmung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Impulse ist.
8. Anleitung sinnvoll oder nötig? Qualifikation der Leitung	Schriftliche Anleitung: siehe separates Dokument
9. Raum und Materialien	7 Bodenanker mit Stichworten (Papier oder Stoff) Ruhiger geschützter Raum für die Bodenanker, die in U-Form ausgelegt sind; Abstand zwischen den Bodenankern etwa 1,50m bis 2,00m Virtuelle Fassung: Anstelle von Bodenankern kann eine Präsentations-Software verwendet werden. Die Texte der Bodenanker werden auf je eine Präsentationsfolie übertragen. Der Schritt von einem Bodenanker zum nächsten wird ersetzt durch das Weiter-blättern im Foliensatz.
10. Ablauf	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: keine Ratschläge, Kommentare oder Fragen. Auf Wunsch der Sprecher:in kann die Zuhörer:in die wichtigsten Gedanken der Sprecher:in schriftlich festhalten. Die Sprecher:in formuliert ihr Thema zunächst in einem Satz in Form einer Frage. Mit dieser Frage nimmt sie/er sich an jedem Bodenanker mindestens 2 Minuten Zeit, um das gewählte Thema in Bezug auf den jeweiligen Bodenanker zu reflektieren: <ol style="list-style-type: none">1. Erzählen wie gewohnt2. Anders denken3. Mitfühlend betrachten4. Lauschen auf Impulse aus der Zukunft5. Neue Impulse in Worte fassen6. Ideen zur Umsetzung7. Konkreter Vorsatz für den Alltag

11. Zeitbedarf	mindestens 15 Minuten je Teilnehmer:in (bei zwei Teilnehmer:innen also mindestens 30 Minuten)
12. Optionale Ergänzung	Kreisgespräch mit mehreren Teilnehmer:innen vorab, um geeignete Fragestellungen zu finden bzw. anzuregen.
13. Quelle und ggf. weiterführende Informationen	C. Otto Scharmer: Theorie U (Carl Auer Verlag) www.u-school.org (englische Homepage des Presencing Institute), zahlreiche weitere Informationen im Internet
14. Ansprechpartner:in	Anna-Lisa Schmalz, anna-lisa.schmalz@posteo.de