

# AoH Innsbruck 2017 - Gute Veränderung kosten & ernten

## Gute Veränderung in Gang bringen und halten: ICH-Chancen



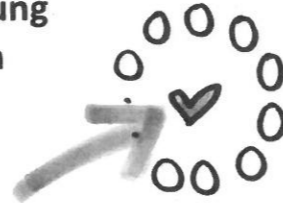
Veränderung ist Selbstveränderung und weckt Eigenverantwortung

**MOTIVATION:** Freude oder Schmerz (und andere Emotionen) stehen am Beginn von Veränderung, die uns selbst verändert. Mut, Offenheit, Vertrauen sind die **HALTUNG**, die es braucht, um in **gute** Veränderung zu gehen.

Die eigenen Bedürfnisse in Veränderungsprozessen sind Anzeiger für größere Klarheit.

- Was will das Leben jetzt mit mir?
- Wie fasse ich (wieder) Mut?
- Was/wer gibt mir Halt?
- Was brauche ich jetzt?

## Gute Veränderung in Gang bringen und halten: WIR-Chancen



Mit der Gruppe zum **gemeinsamen Wollen:**

- **WEN** brauchen wir in der Gruppe, um die Veränderung „gut“ zu (er)leben? Und wen noch?
- Die **EINLADUNG** ist ebenso wie Hosting, Harvesting und Organisieren eine Kunst.

Wenn die richtigen Leute da sind, schafft sich die Gruppe Rahmen und Struktur – einen tragfähigen Boden in der Unruhe, die Veränderung mit sich bringt:

- Kommuniziert auf Augenhöhe,
- seid wertschätzend,
- schaut auf individuelle und gemeinsame Bedürfnisse
- und begrüßt Unterschiede.

Dann ist **echte Beteiligung** möglich.

## ICH und WIR für gute Veränderung



Wenn **ICH** aus einer Veränderung eine gute Veränderung machen will..., brauchen **WIR** das **Feuer eines gemeinsamen Wollens.**

Wie eine bewegliche Membran bewegt sich in Veränderungen der Schwerpunkt mal vom persönlichen Wachstum hin zur Entwicklung der Gruppe und wieder zurück: Der/die Einzelne braucht die Gruppe, um Boden für das eingesetzte Vertrauen, für den aufgebrauchten Mut zu bekommen. Und die Gruppe braucht lebendige Menschen, die mit Unterschieden umgehen und kraftvolle und verbindende Fragen stellen können. So halten **WIR** im gemeinsamen Suchen Umwege aus, können ungewöhnliche Wege freigeben und verlieren nicht gleich bei den ersten Hindernissen die Kraft zum Weitermachen. Damit kann in einem immer wieder reflektierten Prozess Klarheit entstehen über die gemeinsame Vision und die Schritte, die zu gehen sind, um eine gute Richtung in der Veränderung einzuschlagen. Schließlich findet die Gruppe, wachsam und mit Bedacht begleitet, zu einem gemeinsamen Wollen. Und das schließt wieder den Kreis, hin zu der Motivation des und der Einzelnen, die in Veränderungen Hoffnung und Kraft gibt.

## Erfolgsfaktoren



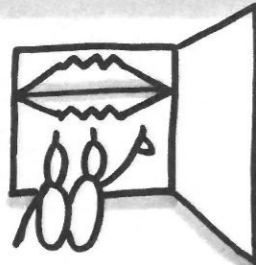
„Stell eine bedingungslos positive Frage. Du weißt: Systeme entwickeln sich in Richtung dessen, worüber sie beharrlich Fragen stellen!“

Was gut tut:

- Einlassen und Dranbleiben
- Eigenverantwortung übernehmen, Mut Neues zu probieren, dem Herzen folgen
- Veränderung beginnt bei **MIR**. Mit Entschlossenheit aus der Komfortzone gehen
- Immer wieder mal die Perspektive wechseln und Verantwortung übernehmen.
- Unterstützung und Verbindung: Verbündete einladen, überzeugt sein
- Kanäle öffnen, Emotionen zulassen, Bedürfnisse erkennen und handlungsfähig bleiben
- Aus meiner Unzufriedenheit (m)eine neue Perspektive ableiten
- Struktur – Balance – Vertrauen

Lies die Liste und ergänze sie: was brauche ich **GERADE JETZT?**

## Gute Veränderung in der Zukunft gestalten Empfehlungen aus dem AI



An der Schwelle...

- Authentisch sein
- Ich sein
- Innehalten (was spür ich? Aktivität unterbrechen – was passt noch? Was nicht mehr?)
- LosLASSEN, zuLASSEN, offen LASSEN

Wenn es anfängt...

- Gleichgesinnte suchen => Welches Miteinander, welche Begleitung wird gebraucht?
- Bedingungsloses Zuhören => Resonanz, Schwingung aufnehmen
- Kooperation macht den „Change“ zur gemeinsamen „Chance“
- Die Notwendigkeit von Veränderung erkennen

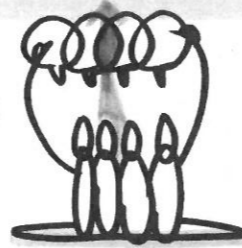
Es hat begonnen...

- Den ersten Schritt setzen
- Mut zum Chaos, Vertrauen in den Prozess: offene Haltung
- Care-Arbeit

...der Freude folgen!

(erinnere dich an die 8 Atemzüge)

## Mary Alices 8 kraftvolle Fragen für Veränderung



- What is my guiding light? What happens when I lose my guiding light?
- What pathway brought me to this moment? What is the story behind the story I'm in?
- What is the light but strong enough structure to support me through challenge and change?
- How do I learn not to take it personally?
- How do I find the space for grief, coping with disappointment and stress and then - slowly - for healing?
- In what ways do we value each other? How do we make our valuing visible?
- Who am I outside and beyond all that change surrounding me?
- What and who takes my energy? What and who gives energy to me?

## Thesen zum wirksamen Handeln nach dem Open Space



- Es braucht ein Pendeln zwischen Problemzentrierung und Lösungsorientierung. Die Methode dazu: Reframing!
- Das gemeinsame „Durchkauen“ von (Ausgangs-) Themen schärft und vertieft das Verständnis in der Gruppe und lässt die Frage zum eigenen Anliegen werden.
- Authentische Erzählungen von gelungenen Beispielen sind Inspiration und Energiequelle.
- Wenn es mich berührt – auf irgendeiner Ebene – wird es wirksam.
- Wertschätzender Abschied und Transformation des „Alten“ ermöglicht das Neue.
- Hören und Fragen ist eine Haltung. Sie ist die Basis für das Aushalten-Können von Unterschieden.
- Personen als Ganzes wahrnehmen und nicht als Teil einer „Zielgruppe“ mit unseren damit verbundenen Zuschreibungen.
- Persönlicher Kontakt und authentische Beziehungen sind der Schlüssel für wirksame und breite Veränderung.

## Wirksam werden 8 Erkenntnisse aus dem Seilspiel



- ✓ Nimm den inneren Zensor nicht zu ernst: Hab Vertrauen
- ✓ Klarheit schafft Entspannung
- ✓ Wirksamkeit ist: Lockerlassen UND Ziehen
- ✓ Achtsamkeit macht aus dem gemeinsamen Tun Flow und Tanz
- ✓ Zumindest HALTEN müssen alle: Effizienz neu denken
- ✓ Es geht um die Sache. Nicht ums Ego.
- ✓ Der Prozess und das Ergebnis: was ist wichtiger?
- ✓ Spaß bringt Kraft und Ausdauer