

Arbeitsanleitung

Macht und der Hebel der Veränderung (Dauer ca. 90 min)

Ziel dieser Einheit: Die gefundenen Visionen in einen Machtbezug zu stellen. Überprüfen was wir „in der Hand halten“ und was nicht in unserem Einflussbereich liegt. Die eigene Rolle aus der Sicht der Verantwortung, dem Vertrauen und dem Dialog sehen.

Ablauf:

- Verbindungsrunde: Mit welchem Gefühl bist Du da? Welche Visionen haben Dich begleitet? Welche Mythen konntest Du noch entdecken? Konntest Du eine konkrete Vorstellung erhalten, was in „deinen Händen“ liegt? Hast du das Konzept des Machtraums verstehen können?

Jede*r Teilnehmer*in:

- Ladet Eure Handbilder hoch und zeigt sie den andern. Die Moderation beginnt und stellt ihr Ergebnis zu den Fragen vor: Was halte ich konkret an dem wichtigen Aspekt in meinen Händen? Was kann ich verantworten? Was liegt außerhalb meiner Hand? Kann ich dem vertrauen? Wem oder was kann ich nicht vertrauen und muss es überprüfen? Welche Dialogmittel habe ich um meine Verantwortung und mein Vertrauen zu thematisieren? (5 Min.)
- Die Mitglieder der Gruppe geben eine Rückmeldung zu dem Gesagten. Oft fallen den Anderen Dinge auf, die zwar offensichtlich, aber für einen selbst nicht ersichtlich sind. So kann eine Person in die Hand all die Dinge eingetragen haben, die sie eigentlich nicht in der Hand hält.
- Zusammentragen der wichtigsten Punkte dieser Sitzung. Vermitteln der nächsten Aufgabe.
- Abschlussrunde: Mit welchem Gefühl verlasse ich diesen Austausch? Wo werde ich weitermachen?

Individuelle Aufgabe für die nächste Einheit:

Von der Hand zum Fuß: Nach dieser Einheit hast Du das, was Du in der Hand bzgl. eines Aspekts Deiner Vision hältst. Wichtig ist es nun, **das Ziel noch etwas konkreter** zu erfassen. Nimm ein Blatt Papier. Wähle auf dem Blatt einen Ausgangspunkt und einen Zielpunkt. Achte darauf, was für Assoziationen, Überlegungen, Erfahrungen, Kontrollphantasien, Widerstände, etc. bei Dir auftreten, wenn es darum geht, dein Ziel aufzuschreiben. Nun überleg' Dir bitte drei erste Schritte, die Du in Richtung Ziel gehen möchtest. Male drei Fußabdrücke auf ein Blatt und trage das ein, was Du machen möchtest. Auf dem Weg kann es zu Stolpersteinen kommen. Wenn Dir welche einfallen, zeichne sie dazu und benenne sie.