



c.5 Fantasiereise in die Vision

<i>Gestalterische Form</i>	<i>Erfolgsfaktor</i>	<i>Strategiephase</i>
 Sprache / Gesprächsformen	Wertschätzung der Individualität	Vision
 Gestalten / visualisieren	Kollektive Identität	

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmenden durchlaufen in ihrer Fantasie einen Arbeitstag in der Zukunft und befassen sich dadurch mit ihrer Wunschvorstellung der Zukunft. Wie sollte das zukünftige Unternehmen aussehen, ihre Aufgabe, das eigene Arbeitsteam usw.? Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Strategieteam und in Bezug auf die Strategieziele kommen dadurch zum Ausdruck. Ein gemeinsamer Nenner kann definiert und so die Energie im Strategieteam darauf konzentriert werden.

Wirkung / Feedback durch Kundinnen und Kunden:

„Für mich war diese Fantasiereise zum Start sehr wichtig, es hat mir ermöglicht, mich wieder für die Strategiearbeit in unserem Team zu motivieren. Ich hatte den Faden verloren die letzten Male und so habe ich etwas, woran ich mich halten kann, wenn ich wieder einmal den Überblick verliere.“

Teilnehmende

Bis 12 Teilnehmende

Benötigte Zeit

60 – 180 Minuten, je nach Gruppengröße und Intensität des Austausches

Räumliche Erfordernisse

Angenehme Raumatmosphäre schaffen und Ruhe gewährleisten (keine Mobiltelefone oder Störungen von aussen), bequeme Sitzposition für die Teilnehmenden gewährleisten, wenn Liegematten vorhanden sind, ist die Übung auch im Liegen möglich.



Vorbereitung, Hilfsmittel

Fantasiereise-Anleitung (Text), Pinnkarten und Stifte für Schlüsselsätze/-begriffe, Pinnwand



Voraussetzungen

Diese Methode kann für Personen, welche nicht vertraut sind mit Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen ungewohnt sein. Es lohnt sich daher eine Einführung zur Methode und deren Ziele und Wirkung z.B. „Fantasiereisen sind Übungen, die eigene (oft auch unbewusste) Vorstellungen und Bilder aktivieren und gleichzeitig eine innere Entspannung erzeugen. Falls Sie darin noch keine Erfahrung haben, versuchen Sie sich einfach neugierig darauf einzulassen. Man kann nichts falsch machen.



1. Schritt (5 Minuten): Setting

Die Teilnehmenden werden über den Ablauf der Fantasiereise informiert und das Setting wird angepasst (Sitzpositionen, Abstände zwischen den Personen, Ruhe sichern, usw.).



2. Schritt (2 – 5 Minuten): Vorbereitung

Die Teilnehmenden können in Bezug auf den Körper, den Atem über den Umgang mit Gedanken während der Reise wie folgt angeleitet werden:

Setzen Sie sich bequem, jedoch möglichst gerade auf Ihren Stuhl. Suchen Sie eine Sitzposition in welcher Sie ca. 10 Minuten gut verweilen können.

Entspannen Sie sich, indem Sie Arme und Beine locker lassen, diese evtl. vorher leicht ausschütteln und lassen Sie Ihre Schultern nach unten fallen.

Schliessen Sie die Augen, falls dies für Sie sehr unangenehm ist, lassen sie diese offen und richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt im Raum.

Machen Sie bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Beobachten Sie dabei, wie die Luft durch den Rachen in die Lunge und bis in den Bauch strömt und von da wieder zurück.

Es werden Fragen vorgelesen, nehmen Sie sich der Fragen an, die Ihnen zusa-gen und schauen Sie, welche Gedanken, Bilder, sowie Gefühle dabei aufkom-men. Versuchen Sie nicht zu verstehen, warum diese Bilder oder Gedanken in Ihr Bewusstsein kommen, sondern lassen Sie diese vorbeiziehen und bleiben Sie einfach neugierig

3. Schritt (10 Minuten): Fantasiereise

Die Moderierenden führen die Teilnehmenden nun ca. 5 bis max. 10 Minuten mit gezielten Fragen in die Zukunft. Sie sollen sich einen konkreten Arbeitsalltag in 3 bis 5 Jahren vorstellen, z.B.: „Sie machen eine Reise in die Zukunft und stellen sich einen konkreten Arbeitstag vor. Es ist ein positives Zukunftsbild und entspricht dem, was für Sie bei der Arbeit wichtig ist. Es sollten jeweils genügend Zeit zwischen den Fragen gelassen werden.

- Sie erwachen am Morgen eines Arbeitstages im Jahr 20xx auf. Worauf freuen Sie sich am meisten?
- Sie machen sich auf den Weg zu Ihrem Arbeitsplatz. Wie sieht dieser Weg aus und wie sind Sie unterwegs?
- Sie kommen an Ihrem Arbeitsort an. Wie sieht der Eingang aus, wen oder was treffen Sie als Erstes an?
- Dann gehen Sie weiter zu Ihrem Büro oder Arbeitsplatz. Wie sieht dieser aus? Welche Besonderheiten zeichnen Ihren Arbeitsplatz aus? Wer oder was ist in Ihrer Nähe?
- Wie starten Sie Ihre Arbeiten, was machen Sie heute alles? Wie sehen Ihre Aufgaben an diesem Tag in der Zukunft aus? Wie sehen Ihre Pausen und Erholungszeiten aus? Welche Hilfsmittel haben Sie zur Verfügung? Mit wem arbeiten Sie hauptsächlich zusammen?
- Zu welchen grundlegenden Themen und Erfolgen Ihrer Organisation tragen Sie bei?
- Am Ende dieses Arbeitstages schauen Sie zurück. Was haben Sie heute erreicht? Was ist Ihnen gelungen, in Bezug auf Ihre Aufgaben, Ihr Team, die gesamte Organisation? Was hat diesen Tag zu einem guten, befriedigenden Arbeitstag gemacht?
- Was machen Sie nach der Arbeit, wie gestalten Sie den Übergang von der Arbeit in Ihre Freizeit, Ihre private Zeit?
- Lassen sie die Bilder aus der Zukunft noch einen Moment vorbei ziehen. Dann löse Sie sich langsam von den Bildern und Gedanken aus der Zukunft und kommen zurück in die Gegenwart. Bewegen Sie langsam Ihre Hände, Arme und Beine, strecken Sie sich aus und öffnen Sie dann Ihre Augen.

4. Schritt (20 – 30 Minuten): Austausch zu zweit
Die Teilnehmenden erzählen sich gegenseitig, was sie während der Fantasiereise erlebt haben (ca. 5 Minuten pro Person). Der Gegenüber hört jeweils nur zu, achtet jedoch besonders auch auf nonverbale Aussagen. Die Moderierenden kann dies wie folgt anregen: „Achten Sie auch auf die Art und Weise, wie der Erzählende wirkt bei seiner Erzählung: an welchen Stellen lächelt er/sie, wann wirkt dieser besonders entspannt? Gibt es äusserlich wahrnehmbare Veränderung über den Verlauf der gesamten Erzählung? Geben Sie nach der Erzählung Ihrem Gegenüber ein Feedback, was Sie beobachtet haben.“ Zum Schluss des Austausches notiert sich jede Person drei bis vier Schlüsselsätze/-begriffe zur eigenen individuellen Zukunftsvorstellung auf je einer Pinnkarte.

5. Schritt (30 Minuten): Vorstellung der Schlüsselsätze
Im Plenum stellen alle Teilnehmenden ihre Schlüsselsätze vor und platzieren diese für alle sichtbar auf einer Pinnwand oder auf dem Boden. Die Schlüsselsätze werden zu Schlüsselthemen geordnet, um einen gemeinsamen Nenner aber auch Unterschiede im Team zu erkennen

6. Schritt (30 Minuten): Auswertung
Welche individuellen Vorstellungen zeigen sich in den Zukunftsbildern? Wie gross ist die Übereinstimmung mit den „Visionen“ anderer Strategie-Teammitglieder?
Was bedeuten unterschiedliche individuelle Vorstellungen über die Zukunft für die weitere Zusammenarbeit als Strategieteam und für unsere Vision?
Welche Bilder und Vorstellungen können uns bei der weiteren Strategiewerkstatt unterstützen und wollen wir aktiv mitberücksichtigen (z.B. beim Entscheid über strategische Stossrichtungen)?

➡ Nächste Schritte
Die gemeinsamen Schlüsselthemen können für die Erarbeitung und Formulierung der Vision genutzt werden. Grosse Unterschiede bei den Schlüsselthemen im Strategieteam und deren Bedeutung für den Strategieprozess oder bezüglich der strategischen Ausrichtung können weiter untersucht werden.



Varianten

Nach der Fantasiereise kann, vor einen gemeinsamen Austausch, auch noch ein „Bild der Zukunft“ von den Teilnehmenden erstellt werden und dieses dann zusammen mit den Schlüsselsätzen präsentiert werden. Bilder zusammen mit Worten verstärken die Wirkung und Aussagekraft. Es besteht in einem kleinen Team auch die Möglichkeit, gleich den Austausch im Plenum zu machen, der Vorteil ist, dass dann alle Mitglieder alle Zukunftsbilder erfahren.



Herausforderung für die Moderation und Interventionsmöglichkeiten

Für die Moderation ist es wichtig, mit der Übungsform vertraut zu sein und entsprechende Erfahrung und Sicherheit im Anleiten von „Fantasiereisen“ zu haben. Schreiben Sie sich Ihre Sätze, die Sie für die Anleitung verwenden wollen auf und üben Sie diese im Vorfeld. Lassen Sie zwischen den Sätzen genügend Zeit. Ein Stolperstein ist, dass die Moderation zu viele Fragen zu schnell an die Teilnehmenden richtet und diese dann unter Druck geraten. Es kann passieren, dass Personen nach bereits kurzer Zeit unruhig werden, die Augen öffnen und nicht mehr mitgehen können mit den Fragen. Lassen Sie dies einfach so stehen, versuchen Sie nicht die Person anzusprechen, das irritiert die anderen. Eventuell können Sie auch im Vorfeld darauf hinweisen, dass wenn es jemand nicht mehr „aushält“, der Raum ruhig verlassen werden soll.