


c.8 Vision als Ausdehnung

<i>Gestalterische Form</i>	<i>Erfolgsfaktor</i>	<i>Strategiephase</i>
 Bewegen	Wertschätzung der Individualität	Vision

Kurzbeschreibung

Diese Kombination aus körperlicher Aktivierungsübung und inhaltlichen Assoziationen fördert Kreativität und Konzentrationsfähigkeit und unterstützt die Teilnehmenden, ihre individuellen Visionsvorstellungen wahrzunehmen und zu äussern.

Wirkung / Feedback durch Kundinnen und Kunden:

„Ich bin wieder fit. Ich kann wieder aktiv mitdenken. Ich habe wieder Lust, um Lösungen zu entwickeln.“

Teilnehmende

1 bis 10 Teilnehmende

Benötigte Zeit

20 Minuten

Räumliche Erfordernisse

Minimum: 1m² Freiraum pro Person; Optimum: alle Teilnehmenden können sich in einem grossen Kreis mit genügend Abstand zur nächsten Person aufstellen (seitlich ausgestreckte Arme ohne Berührung)

Vorbereitung, Hilfsmittel

Flipchart zum Mitschreiben der Assoziationen:

1. Ausdehnungsbereiche
2. Zukünftige Entwicklungen

🕒 Voraussetzungen

Die Moderierenden können die Teilnehmenden in den Bewegungsabläufen mit Worten klar anleiten. Die Moderierenden sind von der Wirksamkeit der Bewegungsübungen überzeugt. Eigene Unsicherheiten wirken sich sofort auf die Teilnehmenden aus.

1 Schritt (5 Minuten): Instruktion

Die Moderatoren leiten die Methode im angemessenen Tempo an: „Bleiben Sie einen Moment ohne Bewegung an einem Ort stehen und nehmen Sie Kontakt mit dem Boden bewusst wahr. Jetzt stellen Sie sich hüftbreit hin. Verlagern Sie das Gewicht abwechselungsweise nach vorn auf den Fussballen und nach hinten auf die Ferse. Finden Sie für sich die Mitte und bleiben Sie zentriert stehen. Krallen Sie die Zehen (in den Schuhen) fest zusammen und spüren Sie die Fusswölbung. Die Aktivierung der Fussmuskulatur fördert die gesamte Statik des Körpers. Ihre Haltung wird aufrechter. Lassen Sie die Zehen entspannt sinken. Jetzt haben Sie einen guten Stand.“

Die Moderierenden geben folgende Anweisung: „Ich zeige Ihnen den Bewegungsablauf zuerst vor: Greifen Sie mit der linken Hand das rechte Handgelenk. Gehen Sie ein bisschen in die Knie und beim Einatmen strecken Sie ihre Arme möglichst weit nach oben zur Decke hin. Machen Sie sich lang. Mit dem Ausatmen neigen Sie sich leicht nach links, so dass Sie eine angenehme Spannung in der gesamten rechten Körperseite spüren - von den Fingerspitzen bis zur Fusskante. Atmen Sie in diese Spannung hinein. Beim nächsten Ausatmen kommen Sie zurück in die Mitte und zurück in die Ausgangsposition.“

Assoziationen anstossen: Die Übung wird pro Seite zweimal wiederholt. Bei der zweiten Wiederholung stossen die Moderierenden Assoziationen zur Vision an, indem sie während der Dehnung fragen: „Denken Sie an die Vision für Ihre Organisation. Wohin dehnen wir uns als Organisation aus? Vielleicht kommt Ihnen ein Bild, ein Wort oder ein Symbol in den Sinn?“

Nachspüren: Am Schluss einen Moment lang Arme und Beine ausschütteln und nachspüren. „Nehmen Sie jetzt einen Moment ihren Körper wahr. Vielleicht spüren Sie ein Kribbeln, Wärme, Pulsieren oder etwas anderes. Das Herz-Kreislauf- und Energiesystem wurde auf jeden Fall wieder aktiviert“

2. Schritt (15 Minuten): Transfererkenntnisse

Die Moderierenden erfragen und notierten auf einem Flipchart:

- Welche Ausdehnungsbereiche sind Ihnen in den Sinn gekommen? Worte, Symbole, Bilder etc.?
- Welche zukünftigen Entwicklungen wie zum Beispiel im Markt, im Unternehmen, in der Technologie vermuten Sie, die Sie zu diesen Visionen inspirieren?
- Welche Assoziationen ähneln sich?
- Welche Assoziationen sind Einzel-Wahrnehmungen? Welche Zusatzinformationen stecken in ihnen?

Was bedeuten diese Erkenntnisse für die weitere Visionsentwicklung:

- gibt es Erkenntnisse, die wir übernehmen sollten,
- gibt es Entwicklungsannahmen, über die wir noch mehr Informationen brauchen?

? Auswertungsfragen

Was hat sich für Sie verändert in Bezug auf ihre Konzentrationsfähigkeit / Wachheit / Motivation? In wie weit hat sich die Vision der Organisation weiterentwickelt?

➔ Nächste Schritte

- Visionsentwicklung mit weiteren Methoden vertiefen
- unter Umständen Klärung von Entwicklungsszenarien
- Falls bereits möglich: Formulierung einer Vision

! Herausforderung für die Moderation und Interventionsmöglichkeiten

Widerstände bei Bewegungsübungen sind häufig anzutreffen. Sich vor Anderen „speziell“ zu bewegen ist in unserer Gesellschaft oft mit Schamgefühlen verbunden. Ein sicheres und klares Auftreten des Moderierenden fördert eine entspannte Atmosphäre. Das Erklären der physiologischen Effekte reduziert Hemmungen (z.B. „dadurch wird die Durchblutung gefördert. Verspannungen nehmen ab. Die Konzentration nimmt zu.). Wenn jemand nicht mitmachen möchte, ist das in Ordnung, dies kommt jedoch äusserst selten vor.

Die Assoziationen sollten nicht als krampfhafter Transfer erzwungen werden. Die Anleitung durch die Moderierenden sollte lauten: „Schauen Sie, ob Ihnen etwas als Ausdehnungsbereich in den Sinn kommt...“