

## 12 Fragen, einen individuellen Presencing-Prozess anzuregen und zu unterstützen

Ich führe dich jetzt mit 12 Fragen auf eine Erkundungsreise durch deine Zukunftsideen.

Was du brauchst ist ein Stift und ein paar Blatt Papier. Ich werde dir Frage für Frage Gelegenheit geben, deinen Weg zu erkunden.

Höre den einzelnen Fragen zu und achte darauf, welche Antworten bei dir selbst entstehen, schreibe sie auf oder skizziere sie, wie sie kommen, ohne sie zu bewerten, Nimm sie wie sie sind. Alle sind gleich wichtig. (Journaling)

1.

Was sind in deiner jetzigen beruflichen und persönlichen Situation die bedeutsamsten Herausforderungen?

1a.

Was sind die bedeutsamsten Möglichkeiten, die dein Leben dir gerade bietet?

2.

Welche Fragen können dir helfen, deine momentane Situation besser und tiefer zu erkunden und dich auf deine weitere Lebensreise gut vorzubereiten?

3.

In welchen Situationen hast du das Gefühl, dass sich dein Herz öffnet? Was liebst du wirklich? Was hast du wirklich gerne?

4.

Stell dir vor, du würdest deinen Lebensfilm bis zu dem Moment deines Lebens vorspulen, wo es Zeit für dich ist zu sterben. Stell dir vor, du schaust in diesem Moment auf deine Lebensreise als Ganzes zurück: Was möchtest du in diesem Moment sehen, an was möchtest du dich erinnern?

5.

Du kommst jetzt in deine Gegenwart zurück.

Stell dir vor, du könntest eine Verbindung zu dem herstellen, was in deinem Leben alles möglich gewesen sein wird - wir nennen es hier dein höchstmögliches Selbst. Stell dir vor du könntest eine Frage an dein höchstmögliches Selbst richten, auf die du auch eine bedeutungsvolle Antwort bekommen wirst. Welche Frage würdest du deinem zukünftigen, höchstmöglichen Selbst stellen?

6.

Halte nun inne, bleibe ganz in der Stille und höre sehr aufmerksam auf die Antworten, die das höchstmögliche Selbst dir geben will. Bleibe dran, höre zu und schreib es auf.

7.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine privaten und beruflichen Visionen und Ziele:  
Was sind die wesentlichen Elemente der Zukunft, die du mit deinem Leben schaffen möchtest?

8.

Stell dir vor, du willst deine Visionen Wirklichkeit werden lassen:  
Wovon musst du dich verabschieden? Welcher alte Kram müsste weg?

9.

In welchen Situationen in deinem momentanen Leben erlebst du bereits die Samen und die ersten Triebe (die Vorboten) der Zukunft, die du schaffen willst?

10.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die nächsten drei Monate:  
Stell dir vor, du könntest in einer Art Treibhaus - wie in einem Mikrokosmos - die Samen und Triebe deiner höchstmöglichen Zukunft entwickeln und weiter erkunden.  
Welche konkreten Ideen, Bilder, Modelle entstehen bei dieser Vorstellung?

11.

Welches sind die zentralen Partner und Helfer, die dich dabei unterstützen, ein solches Modell deiner höchstmöglichen Zukunft zu entwickeln, zu erkunden und mit Leben zu erfüllen?

12.

Stell dir vor, du legst dich darauf fest, Dein Vorhaben Wirklichkeit werden zu lassen. Welche konkreten, ersten Schritte wirst Du in den nächsten 7 Tagen gehen?

nach: Otto Scharmer, MIT  
[www.ottoscharmer.com](http://www.ottoscharmer.com)