

„Journaling“ zur Umsetzung von Visionen in der Zusammenarbeit mit Eltern

Ziel

Den aktuellen persönlichen Entwicklungsstand dokumentieren und neue, unbewusste Ressourcen in der Zusammenarbeit mit Eltern erschließen.

Visionen finden und erste, konkrete Strategien zur Umsetzung entwickeln.

Metainformation

Dem Unterbewusstsein stehen häufig unbekannte Ressourcen zur Verfügung.

Im „Journaling“-Prozess geht es darum, diese Ressourcen durch spontanes, assoziatives Schreiben nutzbar zu machen. Durch die Verschriftlichung von Gedankensequenzen werden unterbewusste Gefühle, Bilder und Ideen aus der „Innenperspektive“ an die Oberfläche gefördert und unmittelbar dokumentiert. Dadurch gelingt es, ein ganzheitliches Bildes des aktuellen persönlichen Zustandes gegenüber spezifischen Herausforderungen aus dem professionellen und/oder privaten Kontext aus der „Vogelperspektive“ abzubilden (beispielsweise zum Thema „Zusammenarbeit mit Eltern“).

Dieser Prozess wird systematisiert durch eine logische Abfolge von Fragen, die auf die Entwicklung erster, konkreter Handlungsstrategien und Lösungsansätze abzielen. Die schriftliche Dokumentation erlaubt es, die Erreichung der formulierten Ziele im Nachgang zu überprüfen und somit den weiteren persönlichen Entwicklungsstand zu bewerten.

Durchführung

In der Anmoderation der Übung machen die Referentin, der Referent darauf aufmerksam, dass die Fragen in der „Du-Form“ vorgelesen werden, da das Unterbewusstsein dadurch unmittelbar angesprochen wird. Außerdem wird den Teilnehmenden vermittelt, dass das Geschriebene anschließend nicht im Plenum vorgestellt wird, sondern nur dem jeweiligen persönlichen Gebrauch dient.

Die Referentin, der Referent lesen dann die Fragen für den „Journaling“-Prozess laut und einzeln nacheinander im Plenum vor.

Die Teilnehmenden beantworten diese Fragen spontan und assoziativ, um ihre Gedankensequenzen direkt einzufangen und zu verschriftlichen. Dabei sollte darauf geachtet werden, den Teilnehmenden ausreichend Zeit für die Beantwortung jeder Frage zur Verfügung zu stellen. Andererseits gilt es, die Bearbeitungszeit strikt zu begrenzen, um zu garantieren, dass die Gedanken spontan erfasst und ohne weitere kognitive Vorgänge gefiltert werden.

Im Anschluss wird den Teilnehmenden das Arbeitsblatt ausgeteilt, um die Übung zu einem späteren Zeitpunkt selbstständig wiederholen zu können.

„Journaling“ zur Umsetzung von Visionen in der Zusammenarbeit mit Eltern



Einzelarbeit

Fragestellungen für den „Journaling“-Prozess

1. Wenn eine außenstehende Person auf dein derzeitiges Berufsleben blicken würde: Aus dieser Perspektive, was wären die drei größten Herausforderungen in der Zusammenarbeit mit Eltern, die derzeit zu meistern sind?
2. Nenne die größten Erfolge, die du in der Zusammenarbeit mit Eltern gemeistert hast.
3. Nenne die Dinge und Möglichkeiten, die du unbedingt in der Zusammenarbeit mit Eltern umsetzen möchtest. Was liegt dir persönlich dabei am Herzen?
4. Nenne die Quellen deiner Frustration – was stört dich in der Zusammenarbeit mit Eltern?
5. Nenne die Quellen deiner Energie – was liebst du aus ganzem Herzen an Deinem Beruf (Dinge, Personen, Aktivitäten)?
6. Nenne die Quellen deines Widerstandes in der Zusammenarbeit mit Eltern – benenne konkret ein bis zwei Situationen. Welche Gefühle und welche Stimmen sprechen zu dir?
7. Wo könnte ein Ansatzpunkt zur Veränderung liegen? Wer könnte dir helfen? Wie du dir selbst?
8. Wenn du aus der Hubschrauber-Perspektive auf die derzeitige Situation der Zusammenarbeit mit Eltern schaust – was würdest du sagen, was du da machst?
9. Beantworte aus dieser Hubschrauber-Perspektive die Frage: „Was ist die gemeinsame Reise an der ich teilnehme?“
10. Was muss beendet werden und was gelernt werden?
11. Stelle dir vor, du könntest dich zeitlich zehn Jahre nach vorne „beamen“: In dieser Zeit hast Du das ideale Konzept zur Zusammenarbeit mit Eltern entwickelt: Was möchtest du sehen und fühlen in dieser Situation?
12. Was würdest du dir selbst aus dieser Zeit-Perspektive für einen Rat geben wollen oder dir selbst sagen?
13. Wie könnte ein Modell/Prototyp für deine Vision aussehen, den du in naher Zukunft testest?
14. Mit welchen Teammitgliedern und Eltern bist du am meisten verbunden und könntest diese Vision teilen?
15. Was sind deine nächsten praktischen Schritte, in den nächsten 24 Stunden, die du umsetzen wirst?

Quelle: Übersetzt aus dem Englischen in Anlehnung an Scharmer 2011.