

ZUKUNFT AUS DER ZUKUNFT GESTALTEN

Rundbrief No.14
März 2010

Britt A. Wrede

Wenn die Zukunft sich nicht als Verlängerung darstellen soll, sondern als Spielfelder neuer Möglichkeiten.

Wer kennt ihn nicht, diesen treibenden Wunsch nach Veränderung. Den Moment, in dem wir dasitzen und ernsthaft überlegen, wie es sein könnte und wie es in Zukunft sein soll. In solchen Momenten, unabhängig davon, ob wir sie als selbst gewählt oder fremdbestimmt erfahren, stellen sich die Fragen: Welche Optionen stehen eigentlich zur Auswahl? Für welche soll ich mich entscheiden? Was kann ich tun, damit sich eine Entwicklung zum Besseren einstellt und nicht zum Schlechteren?

..... von Britt A. Wrede

Veränderungen denkend einleiten

Was wir in der Zukunft vorfinden, wird in der Gegenwart entschieden. Sie ist der Moment, in dem wir die Weichen dafür stellen, wie sich die Themenfelder, in denen wir aktiv sind, in der Zukunft entwickeln werden. Mehr noch als durch Sprechen und Handeln bestimmt das eigene Denken den Kurs der Zukunft. Denn der Gedanke ist, was dem Sprechen und Handeln vorausgeht. Nicht immer geschieht das vorausgehende Denken bewusst, wie z.B. beim Nachdenken. Auch wenn wir es nicht bemerken, haben wir vor jedem Sprechen einen Entschluss zum Sprechen und vor jeder Handlung einen Entschluss zum Handeln gefasst. Und diesem Entschluss ging ein Denkvorgang voraus, bemerkt oder unbemerkt. In gleicher Weise geht jeder aktiv eingeleiteten Veränderung ein Denkprozess voraus.

Sich aus der Zukunft inspirieren lassen

Die Zukunft ist der Raum, in dem alle denkbaren Möglichkeiten, wie Zukunftsoptionen, angesiedelt sind. So wie in der Vergangenheit alle bereits realisierten Möglichkeiten als Erfahrungen „lagern“. Will man in einer bestimmten Angelegenheit etwas verändern, steht man vor der Entscheidung, wie diese Veränderung aussehen soll. Bei den dafür anzustellenden Überlegungen hat man zwei Möglichkeiten, sein Denken zu inspirieren.

Entweder: Man lässt sich aus den bisher gemachten Erfahrungen beeinflussen und wählt, was unter Berücksichtigung dieser Erkenntnisse die beste Möglichkeit für die Zukunft zu sein scheint. Doch Achtung: Schöpft man die Inspiration aus bisher gemachten Erfahrungen, so schafft man gedanklich die Voraussetzungen für eine Veränderung, die sich letztlich als eine Verlängerung der Vergangenheit mit limitierten Optionen entpuppen wird. Limitiert, weil nichts Neues hinzukommt und außerdem all das ausgeschlossen ist, was als „schlechte“ Erfahrung abgespeichert wurde.

Oder: Man lässt sich von den Optionen der Zukunft inspirieren und wählt dann diejenige aus, die einem persönlich am attraktivsten erscheint. Geht man so vor, erweitert man seine eigenen Optionen um jenen Bereich, in dem man bisher noch keine Erfahrungen gemacht hat. Man öffnet sich diesen Raum an zukünftigen Möglichkeiten, indem man sich der Frage hingibt, wie es in der betreffenden Angelegenheit aussehen könnte, wenn man selbst mit uneingeschränkter Gestaltungsmacht ausgestattet wäre.

Wie sähe es in meiner Partnerschaft aus, wenn ich alles so einrichten könnte, wie ich es gern hätte? Wie sähe es in meinem Berufsalltag aus und wie stünde es um meine Finanzen, Gesundheit oder gar um mich selbst, wenn ich alles so herrichten könnte, wie es für mich sein soll.

All die Antworten, zu denen man mit diesen Überlegungen kommt, sind in dem Raum, den wir Zukunft nennen, als Optionen der eigenen Gestaltungskraft angesiedelt. Es ist nur eine Frage der Entscheidung, welcher wir die Chance geben, sich als gelebte Möglichkeit in der nächsten Gegenwart, in die wir hineinleben, zu verwirklichen.

Die Entscheidung ist der Startschuss

Die getroffene Entscheidung für eine der optionalen Möglichkeiten ist die Grundlage für das, was die Zukunft bringen wird. Nicht als passive Gabe, sondern als Ergebnis unserer Gestaltungskraft. Denn auf der Basis dieser Entscheidung treffen wir weitere Entscheidungen für unser tägliches Verhalten in der betreffenden Angelegenheit. Und so ebnet sich sukzessive der Pfad für das, was wir hervorbringen wollen.

Dem Prinzip Hoffnung widerstehen

Die bisher gemachten Ausführungen sollen nicht den Eindruck erwecken, als bestünde ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Denken und materieller Wirklichkeit, wie es die Vertreter des „Positiven Denkens“ gern vermitteln. Der Artikel hat schließlich

nicht die Überschrift „Zukunft aus den Träumen hervorzaubern“, sondern „Zukunft aus der Zukunft gestalten“. So wird hier von einem eher mittelbaren Zusammenhang zwischen dem eigenen Denken und dem Erschaffen von Wirklichkeit ausgegangen. Mittelbar in der Weise, als dass dem Denken immer auch ein gestaltendes Sprechen und Handeln folgen muss. Es geht nicht darum, dass eine gute Fee die gewünschte Situation für uns herrichten soll, sondern darum, uns selbst mit der für diesen Veränderungswunsch nötigen Gestaltungskraft auszustatten. Sich nur auszumalen, wie es im besten Fall zukünftig sein sollte, und dann zu hoffen, dass es eintreten möge, obwohl man sich nicht zum Sprechen und Handeln entschließt, ist allenfalls dafür gut, in Zukunft einen weiteren Grund zum Jammern und Meckern über das Leben und den manifestierten Mangel zu haben.

Von der Zukunft in gelebte Gegenwart

Ist die Entscheidung für eine attraktive Option getroffen, geht es im nächsten Schritt darum, wie diese gewählte Möglichkeit Ergebnis des eigenen Verhaltens werden kann. Auch hier kommt es wieder auf das eigene Denken, Sprechen und Handeln an, denn das ist es, was dem Menschen zur Gestaltung seiner Lebensumstände gegeben ist. Im ersten Schritt lohnt es denn auch wieder, bewusst nachzudenken und der Frage nachzugehen, welche Aspekte meines Gestaltungsanliegens ich mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln beeinflussen kann. Z. B. möchte ich, dass die Partnerschaft, in der ich lebe, wieder zum Quell für Freude, inspirierten Austausch und leidenschaftliche Erlebnisse wird? Der Aspekt, den man in jedem Fall steuern kann, ist die eigene Wahrnehmung und das eigene Verhalten im Kontakt mit dem anderen Menschen. So kann man z. B. dafür sorgen, dass der andere und das, was man mit ihm erlebt, als Inspiration und Gelegenheit für leidenschaftliche Erlebnisse wahrgenommen wird. Und man kann sich so verhalten, dass der andere sein Anderssein ungezügelt in das Verhältnis einbringt. Eine gute Grundlage, um die Basis für eine Zukunft zu erschaffen, in der die gewünschte Veränderung eintritt.

Noch kraftvoller kann man die Angelegenheit gestalten, indem man nicht immer das große Ganze vor Augen hat, sondern sich kleine Teilziele setzt, die man konsequent verfolgt. So ergibt sich mit der Zeit wie von selbst ein Verlaufsgeschehen, das über kleine Teilergebnisse immer näher an das gewünschte Ergebnis heranrückt. In jedem Fall schafft man über dieses Vorgehen ein Leben in der Gegenwart, das von den Optionen der Zukunft

inspiriert ist. Und das ist viel zielgerichteter, als sich mit dem zu befassen, was als limitierte Möglichkeit aufgrund der bisherigen Erfahrungen noch übrig zu sein scheint. Wie im hier beispielhaft aufgeführten Thema Partnerschaft gilt es auch in allen anderen Bereichen (das ist oft einfacher, weil wir uns in anderen Bereichen weniger schwer tun), die eigenen Einflussmöglichkeiten anzunehmen. Z.B.: Beruf, Finanzen, Gesundheit, „ich selbst“ – alles Themenbereiche, in denen es leicht fällt zu erkennen, wo wir ansetzen können, um der Angelegenheit einen Anstoß zu geben. Auch in diesen Bereichen kann man, ausgehend von der attraktivsten erkennbaren Möglichkeit, erkennen, was aus eigener Kraft beeinflussbar ist, um dann entlang kleinen Teilzielen einen Pfad in Richtung Ziel zu legen.

Und was ist mit den Bedenken?

Die Bedenken nehmen wir mit und erfreuen uns an der Intensität, die sich ergibt, wenn wir voller Vorfriede auf dem Weg in eine ungewohnte Zukunft sind, obwohl wir immer wieder Angst haben, dass es schiefgehen könnte. Bedenken sind nichts anderes als das, was sich ergibt, wenn der Verstand seinen Abgleich zwischen „kenn ich:kenn ich nicht“ macht und hinnehmen muss, dass der Mensch, in dem er wohnt, sich ernsthaft in etwas hineinleben will, für dessen Tauglichkeit zur Sicherung des Überlebens es noch keinen Beweis gibt. Und schließlich wäre die Wahl, eine limitierte Zukunft auf der Basis der bisher gemachten Erfahrungen zu erschaffen, ja auch keine Garantie für ein gutes Ende, sondern lediglich eine Grundlage dafür, dass man sich länger in der Hoffnung eines guten Ausgangs wiegt.

Es kommt auf das eigene Denken, Sprechen und Handeln an, denn das ist es, was dem Menschen zur Gestaltung seiner Lebensumstände gegeben ist.

Fazit:

Zukunft aus der Zukunft gestalten bedeutet, sich in den eigenen Wünschen ernst zu nehmen. Anstelle von Hoffnung auf Besserung die Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, und anhand kleiner, machbarer Teilziele den Pfad für einen Verlauf zu legen, an dessen Ausgang die gewünschte Wirklichkeit real werden kann.

Checkliste –

Coaching kann weiterhelfen, wenn Sie folgende Fragen beschäftigen:

1. Sehen Sie sich derzeit selbst- oder fremdbestimmt vor die Aufgabe gestellt, eine Veränderung in einem wichtigen Lebensbereich einzuleiten?
2. Ist es Ihnen möglich, die in der Zukunft angelegten Optionen losgelöst von Ihren bisherigen Erfahrungen zu erkennen
3. Sind Sie bereit, jetzt die Zuständigkeit für das anzunehmen, was in Ihrer Zukunft Wirklichkeit sein soll?
4. Können Sie erkennen, welche Aspekte Sie beeinflussen können, um die gewünschte Veränderung einzuleiten?
5. Sind Sie bereit und in der Lage, den Weg in die gewünschte Zukunft über kleine Teilergebnisse zu planen?
6. Sind Sie bereit und in der Lage, die nötigen kleinen Teilschritte planvoll umzusetzen?

Wenn Sie die Frage 1 mit Ja und 3 der weiteren Fragen mit Nein beantworten, dann wäre es sinnvoll, sich per Coaching unterstützen zu lassen, um den Pfad in Ihre gewünschte Zukunft zu ebnen.

Ein Buch zum Thema:

Stell Dir vor - Kreativ visualisieren

Shakti Gavain: ISBN 978-3-499-61684-6

Sich bewusst führen

Leader in Mind GmbH · Hirschburgweg 5 · 40629 Düsseldorf · Geschäftsführer: Britt A. Wrede, Anette Stein-Hanusch
Tel.: +49.211.30176786 · www.leader-in-mind.com · info@leader-in-mind.com