

Dialog mit dem "Zukunfts-Ich"

© KORN AG

Auf dem Boden eine etwa 5 Meter lange Skala (0 bis 10) andeuten oder imaginieren.
Zwei Stühle.

1. Schritt

Überlegen Sie, wie weit Ihr Anliegen auf einer Skala von 0 bis 10 bereits erfüllt ist.
(0= absolut nicht, nicht die kleinste Idee vorhanden, wie das Anliegen erfüllt werden könnte
10= vollständig erfüllt, es gibt absolut nicht mehr Besseres)

Platzieren Sie einen Stuhl dort auf der Skala, wo dieser Wert etwa liegt.

((Falls Null: Überlegen Sie, was ein allererster, wenn auch noch so kleiner, Gedanke oder Schritt in Richtung Lösung sein könnte. Wenn Sie das entdeckt haben: Wo stehen Sie dann jetzt auf dieser Skala?))

➔ Sehen Sie von der Seite auf den Stuhl und wertschätzen Sie all das, was die Differenz zwischen "0" und der Position des Stuhls ausmacht, also alles, das Sie bisher schon erreicht haben. Wertschätzen Sie auch ihre bisherigen ersten Ideen zu Erfüllung Ihres Anliegens - auch dann, wenn Sie die Ideen noch nicht umgesetzt haben.

2. Schritt

Wo auf der Skala möchten Sie in absehbarer Zeit (in ein paar Tagen oder Wochen) sein?
Überfordern Sie sich dabei nicht! Selbst ein halber Skalenwert ist gut genug!

Platzieren Sie den ZWEITEN Stuhl auf diesen Skalenwert und nehmen Sie dort Platz.

➔ Versetzen Sie sich jetzt ins Ich, das diesen Skalenwert bereits erreicht hat - lassen Sie sich Zeit für diesen "Rollentausch". Erzählen Sie dem "Früheren Ich" (es sitzt auf dem ersten Stuhl), was jetzt hier anders ist... und wie Sie es erreicht haben, diesen Skalenwert zu erreichen.

3. Schritt

Dialog:

➔ Wechseln Sie wieder zurück ins "bisherige Ich", indem Sie sich wieder auf den ersten Stuhl setzen. Und fragen Sie das "zukünftige Ich" all das, was Sie Interessiert - Sie dürfen auch Ratschläge erbitten, wie Sie bestimmte Teilschritte tun sollen. Und dann tauschen Sie wieder die Rolle und beantworten Sie diese Fragen und Bitten als "zukünftiges Ich" im zweiten Stuhl sitzend.

Bleiben Sie in diesem Dialog, solange es für Sie gut ist.

4. Schritt

➔ Bedanken Sie sich als "bisheriges Ich" (im ersten Stuhl sitzend) beim "zukünftigen Ich" für das Gespräch und all die guten Ideen und Tipps.

5. Schritt

➔ Wünschen Sie als "zukünftigen Ich" (im zweiten Stuhl sitzend) dem "bisherigen Ich" viel Erfolg bei seinem nächsten Schritt und schliessen Sie mit einem Kompliment ans "bisherige Ich" ab, z.B. indem Sie seine grosse Ernsthaftigkeit oder seine positive Einstellung loben.

Abschluss

Entfernen Sie eventuelle Skalenmarkierungen vom Boden, stellen Sie den ERSTEN Stuhl zurück an seinen normalen Platz und stellen Sie den zweiten Stuhl wenn möglich an einen Platz, der Sie in nächste Zeit an das "zukünftige Ich" erinnert.