



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Leben zu leben, mich mit mir und anderen auseinanderzusetzen, sowie Entwicklungsspielräume zu nutzen braucht unter anderem Mut und Neugier.

Oft „blockieren“ uns jedoch unsere Gedanken, obwohl wir wesentlich mehr als diese sind.

Dazu meinte Marc Aurel: „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ ... oder zumindest zu einem großen Teil.

Im Leben muss ich immer wieder einmal etwas Riskieren, mich trauen, gegen den Strom zu schwimmen. Ich kann es mir erlauben, Dinge zu denken, die zunächst unmöglich erscheinen und ebenso darf ich meine Meinungen, Vermutungen, das, was ich glaube (oder meine zu glauben) gezielt hinterfragen.

Und siehe da: Vieles ist anders als es zunächst scheint. Vielleicht gelingt es mir mit einem Perspektivenwechsel, manches anders wahrzunehmen, Neues zu entdecken, Dankbarkeit und Freude zu entwickeln und einiges mehr.

„Wage zu denken“ ist ein Ausspruch von Immanuel Kant, der die Bedeutung des bewussten Denkens forciert. Gedanken können frei oder gefangen und zudem wahr oder unwahr sein bzw. irgendwo dazwischen liegen. Spannend – oder?

■ Wenn es für Probleme oder Anliegen also scheinbar keine Lösung bzw. keinen Ansatzpunkt gibt, kann ein Perspektivenwechsel hilfreich sein. Dazu können Sie z.B. die Kopfstand-Methode nutzen, die aus sechs Schritten besteht:

1. Sie formulieren Ihr Problem, für das Sie eine Lösung anstreben, als Frage.

2. Dann stellen Sie diese Frage auf den Kopf, d.h. Sie verkehren diese ins Gegenteil.

■ 3. Sammeln Sie jetzt Antworten auf Ihre Umkehrung. Diese dürfen auch abwegig und absurd sein. Erlauben Sie sich, alles zu notieren.

4. Jetzt kehren Sie Ihre Antworten aus Schritt 3 um. Diese werden zu möglichen Lösungen für Ihre Ausgangsfrage.

■ 5. Betrachten Sie für sich nun die Ideen aus Schritt 4 und wählen Sie einen Punkt aus, mit dem Sie sich näher beschäftigen wollen. Überlegen Sie sich dann, was das für Sie genau heißt und wie Sie das umsetzen könnten.

■ 6. Nun können Sie einen der Teilschritte aus Schritt 5 aktiv umsetzen bzw. die Umsetzung der anderen kleinen Schritte planen (wann, wie, was benötige ich dafür noch, was ist zu tun bzw. zu lassen, ...).

