



Mach mal Pause ... eine Blaupause

Vor dem Hausbau geschehen eine Menge Dinge. Zum Beispiel wird in der Planungsphase eine Blaupause erstellt. Diese dient in erster Linie dazu, die Ideen und Ausmasse verständlich und ein Stück weit greifbar darzustellen. Alles, um am Ende die Räume gemütlich und bewohnbar zu machen.

■ Von Angela Taverna



Das Jahr bewohnbar machen

Ähnlich dem Haus, können wir auch unser Leben bewohnbar machen. Mit unseren Handlungen, unseren Ritualen und Gewohnheiten, Meilensteinen und Zielen bewegen wir uns durch das Jahr – von einem fixen Punkt zum nächsten. Meist sind dies vorgegebene Termine, die schon lange in unseren Kalendern stehen. Sie geben uns Halt, an denen lassen wir uns orientieren.

Stellen wir uns einmal vor, wir wollten das kommende Jahr bewohnbarer machen? Wie würden wir dieses Jahr einrichten?

Jedem Raum seinen Zweck

In einem Raum leben wir.

In einem Raum arbeiten wir.

In einem Raum lernen wir.

In einem Raum ruhen wir.

Zusammen ergeben Sie unser Wirken, unsere Ausrichtung und unser Motto für die kommenden Monate. Zu Beginn nur ein Wunsch, eine Idee, die mit der Blaupause für das kommende Jahr zu konkreten Teilschritten wird und dann in die Umsetzung geht.

Doch zuerst kommen wir durch die imaginäre Eingangstür. Was steht auf dieser Tür? Bei mir

steht: Mut für Unkonventionelles. Zugegeben ein etwas gewagtes Motto, aber da fängt es an: Mein Motto, Mut zu zeigen, beginnt damit, dass ich Unkonventionelles ausprobieren werde.

Im **Lebensraum** treffen wir uns mit Freunden, verbringen Zeit mit der Familie. Mehr Mut für Unkonventionelles bedeutet hier, dass ich mich mit Freunden und Familien an unkonventionelleren Orten treffen werde. Um den Raum bewohnbar zu machen, vereinbare ich bereits Termine mit Freunden, die ich schon lange nicht gesehen habe, und mache konkrete Pläne, und wohin die Reise gehen soll.

Der **Arbeitsraum** steht für unser Schaffen. Die Pflichten, denen wir nachgehen. Um in diesem Raum unkonventionell zu sein, arbeite ich mit den Klientensystemen mit unkonventionellen Methoden oder auch an provokanten Themen, an die man sich bisher im System noch nicht gewagt hat. (Mal sehen, was dies für diesen Newsletter bedeuten wird.) Auch hier bestimme ich mit den Klienten, welche Themen wann anstehen.

Zum **Lernraum** gehen wir meist aufgefordert hin, weil etwas Neues ansteht, das wir verstehen wollen oder sollen. Im Lernraum treffen wir auf Wissen und Erkenntnisse, die

alle weiteren Räume mit erhellen. Für diesen Raum habe ich mir vorgenommen, neue und unkonventionelle Themen zu erfahren. Dafür habe ich bereits einen Bildungsgang gebucht, und ganz ehrlich – so unter uns – ich weiss nicht, was auf mich zukommen wird. Aber ich werde mutig sein, dieses Thema anzugehen und mich diesem zu stellen.

Im **Ruheraum** halten wir uns gerne alleine auf. Da ist man ganz sich selbst. In meinem Fall sind das lange Spaziergänge in der Natur oder Handarbeiten, in denen ich meinen Gedanken ungestört zuhören kann und diese ordne. In diesem Raum entstehen die unkonventionellen Ideen, die Konzepte und Blaupausen, wie gerade eben. Und manchmal entsteht ein weiteres Zimmer mit einem neuen Zweck. Zu Anfang ist es nur ein kleiner Raum, nicht grösser als ein Schrankabteil oder eine Abstellkammer. Mit jedem Moment, jedem Gedanken und jeder Handlung darin wird der Raum grösser, heller und bewohnbar.

Das Ritual des Hausbaus ist so alt wie unsere Zivilisation. Menschen fühlen sich in Häusern sicher und beschützt, aber vor allem fühlen sie sich in ihren eigens gemachten Häusern zugehörig. In Häusern trifft man sich mit anderen und teilt Zeit und Gedanken miteinander. So auch für unsere Blaupause: Sie lässt der eigenen Menschlichkeit Raum, sich zu entwickeln und zu ruhen, sich selbst zu sein und sich selber aus- und einzurichten.

Die Anleitung zur Blaupause

Schritt 1: Was steht auf der Eingangstür? Nach welchem Motto richte ich meine Räume aus?

Schritt 2: Mit welchen Dingen stattete ich meinen Raum aus? Wen beziehe ich mit ein? Wo und wann? Welche Gedanken will ich mit ihnen teilen?

Schritt 3: Formulieren Sie konkrete Etappenziele SMART und planen Sie diese in die Agenda ein.

Schritt 4: Bereiten Sie dafür alles vor.

Dann planen Sie den nächsten Raum. Im Dialog mit jemandem klappt das Blaupausieren am besten!

Gutes Gelingen mit dem neuen Motto!



AUTORIN

Angela Taverna, Supervisorin Coach & Organisationsberaterin bso, MAS Adult & Professional Education PH LU, Inhaberin der Caleidoscoop GmbH.

Sie begleitet öffentliche und private Organisationen, Führungspersonen und Lerncoachs in der Reflexion und Entwicklung. Organisations- und Didaktikdesigns konzipiert sie ressourcenorientiert.