

Die Ballonfahrt Übung

Nehmen wir mal an, Sie haben ein bestimmtes Ziel, auf das Sie schon seit geraumer Zeit hinarbeiten. Zunächst ging es zügig vorwärts, aber nun stellen Sie fest, dass sie feststecken und nicht so richtig weiter kommen. Dann lade ich Sie zu folgendem gedanklichen Höhenflug ein:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in einem Heißluftballon und wollen in den Himmel aufsteigen. Um überhaupt vom Boden hoch zukommen, müssen Sie Energie zuführen und das Gewicht des Ballons verringern, dann kommt Ihnen der Wind zu Hilfe und Sie steigen auf. Wollen Sie nun aber weiter von der Stelle kommen, also noch mehr an Höhe gewinnen und richtig Fahrt aufnehmen, dann muss noch mehr Ballast abgeworfen werden, meist in Form von Sandsäcken.

Übertragen wir diese Notwendigkeit auf eine Situation, in der Sie feststecken, dann stellen sich die Fragen:

Was sind Ihre Sandsäckchen? Und was ist in Ihren Sandsäckchen?

Hemmnisse, Belastungen, Schwierigkeiten? Gibt es schwerere und leichtere Säckchen? Wer hat die gefüllt? Wer kann die leeren? Macht die Leerung in einer bestimmten Reihenfolge Sinn? usw. Notieren Sie schriftlich alles, was Ihnen dazu einfällt.

In einem weiteren Schritt machen Sie sich bitte Gedanken darüber, welchen Sinn Ihre Säckchen haben und wer von ihnen vielleicht profitiert? Halten Sie auch das schriftlich fest.

Zum Schluss kommt das Leeren der Säckchen. Wann können Sie welches Säckchen leeren? Erstellen Sie sich dafür eine Arbeitsliste, nehmen Sie diese in Angriff und erfreuen Sie sich an den neuen „Strandabschnitten“, die Sie hinterlassen.

Diese Übung kann man auch gut in einem Team machen!