

# Juli-Tool: Schwindlig vor Glück

## Kurzbeschreibung

Dieses Tool beschäftigt sich mit deinem Lebensweg: Was hast du auf deinem Lebensweg bis hier und heute alles Gutes und Förderliches erfahren? Welche schönen Erlebnisse beeinflussen dein Dasein und stärken und nähren dich hier und heute? Diese Erlebnisse sind dein Fundament, auf dem du heute stehst und von dem aus du dich auf die Reise zu deinen Zielen machst.

## Nutzen

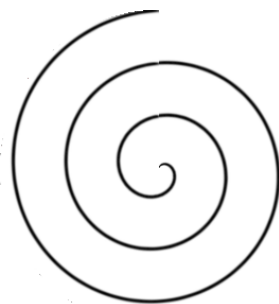
Das Ziel mit den Selbstcoachingstools ist, dich bei deiner persönlichen Selbstführung zu unterstützen. Als Unternehmerkind bist du mit unterschiedlichsten Erwartungen und Bedürfnissen konfrontiert, gleichzeitig hast du deine eigenen Wünsche, Erwartungen und Ziele. Dieses Tool möchte dich dabei begleiten, Klarheit für dich zu gewinnen, um mit innerer Überzeugung und Selbstsicherheit aus der Tiefe deines Daseins heraus gute Lösungen für dich zu finden, also sich selbst gut zu führen. Ein wichtiger Schritt dahin ist, sich selbst gut zu kennen und die einzelnen Erfahrungen des Lebens in einen größeren Zusammenhang einordnen zu können. Dieses Tool legt einen wichtigen Pflasterstein dafür auf deinem Weg zu deinem Ziel aus.

## Gut zu wissen

*Informationen über das Symbol der Spirale*

*Ich nutze in diesem Tool das Symbol der Spirale. Die Spirale ist das Sinnbild aller Entwicklungsprozesse im Leben. Denn der Lauf des Lebens ist dynamisch, nicht linear von der Vergangenheit ins Jetzt und geradeaus in die Zukunft. Das Leben entwickelt sich stetig lernend fort. Der Kreis schließt sich nicht, sondern unser Leben befördert uns mit jeder neuen Erfahrung zu einem neuen Erkenntnisstand. Die Natur wechselt im Verlauf eines Jahres ihre Zyklen, dennoch entspricht keine Jahreszeit exakt der des Vorjahres. Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens machen, scheinen sich zu wiederholen und dennoch erleben wir sie jedes Mal anders. Nach jeder neuen Erfahrung erlangen wir neues Wissen und verändern unsere Betrachtung und Wahrnehmung der vergangenen Erlebnisse. Wir lernen.*

*Abbildung Spirale:*



## Vorbereitung

Du benötigst ein großes Blatt Papier, idealer Weise einen Flip-Chart-Bogen, und einige bunte Malstifte. Für die Vorbereitung dieses Tools zeichne bitte eine Spirale in die Mitte des Blattes. Lege die Spirale rechtsdrehend an, d.h. von der Mitte sich nach Außen mit jeder Umdrehung weiter nach oben rechts öffnend. Die rechtsdrehende Spirale steht symbolisch für den Weg vorwärts nach Außen und für Entfaltung. Die linksdrehende Spirale wendet den Blick nach In-

nen zur Mitte. Auf der Abbildung siehst du ein Muster einer solchen rechtsdrehenden Spirale. Male die Spirale ganz intuitiv und achte lediglich darauf, dass du in die Spirale etwas hinein schreiben kannst. Darüber hinaus ist es ganz dir überlassen, wie viele Umdrehungen deine Spirale hat und ob sie eng oder weit gedreht ist.

## **Durchführung**

### Schritt 1

Beginne nun damit, die Spirale zu beschriften. Im Zentrum - also in der Mitte beim Startpunkt der Spirale - liegt der Moment deiner Geburt. Das Ende der Spirale - also oben rechts - kennzeichnet den heutigen Tag, an dem du diese Arbeit machst. Trage die Daten an diese Punkte ein.

### Schritt 2

Nun lehne dich bitte einen Moment bequem zurück. Lass dein Leben von der Geburt an einmal wie einen Film vor deinem geistigen Auge ablaufen. Achte darauf, dass es ein glücklicher Film ist. Schauen voller Liebe auf die vergangenen glücklichen Momente deines Lebens. Welche kommen dir in den Sinn? Vielleicht die Erinnerung an dein erstes bewusst erlebtes Weihnachtsfest als Kleinkind? Oder an den Tag, an dem du mit deinem Großvater einen Ausflug gemacht hast? Vielleicht deine Einschulung? Ein gelungener Auftritt? Oder dein erster Ausritt? Der gewonnene Wettkampf? Der erste Kuss? Deine Abschlussprüfung? Die Geburt eines Kindes? Eine besondere Reise? Eine besondere Begegnung? Deine Promotion? ... Suche nach solchen und ähnlichen Momenten in deinem Leben, die du als besonders schön, glücklich oder liebevoll in deinem Herzen trägst. Von deiner Geburt an bis zum heutigen Tag.

### Schritt 3

Trage nun die Ereignisse in die Spirale ein, so dass sie chronologisch aufeinander folgen. Du brauchst dafür nicht die genauen Daten. Die Jahreszahl, in der das Erlebnis statt fand, reicht völlig aus. Lass symbolisch so viel Abstand zwischen den Ereignissen, wie viel Zeit zwischen ihnen lag. Mach das ganz intuitiv und achte dabei nicht auf den rechnerisch „richtigen“ Abstand zwischen den Ereignissen. Außerdem brauchst du beim Eintragen der Ereignisse nicht chronologisch vorzugehen. Zeichne sie so ein, wie dir in den Sinn kommen.

### Schritt 4

Hat sich deine Spirale gut gefüllt mit schönen Erlebnissen aus deinem Leben? Sehr gut. Dann trete nun von deinem Bild ein Schritt zurück und lasse die Spirale als Ganzes auf sich wirken. Was fällt dir auf, wenn du auf diese Weise auf dein Leben blickst? Was fühlst du, wenn du die Glücksspirale deines Lebens betrachtest? Vielleicht wird dein Blick besonders von einem bestimmten Ereignis angezogen oder bleibt er im Überblick über alle Ereignisse? Überlege auch, wie die einzelnen Erlebnisse miteinander in Verbindung stehen.

### Schritt 5

Erkunde nun, welches dieser Erinnerungen für dich unter all den schönen Erlebnissen eine ganz besondere Bedeutung hat. Fokussiere dieses Erlebnis und tauchen hier noch einmal tief ein: Setze dich sich dafür wieder bequem hin. Welche besondere Qualität hat dieses Erlebnis für dich? Was genau war für dich schön an dem Erlebnis? Vielleicht hast du dieses Ereignis als so wertvoll in Erinnerung, weil du damals eine besondere Verbundenheit zu Ihrer Familien empfunden hast. Oder es ist für Sie etwas Besonderes gewesen, weil du dafür all deinen Mut zusammen gesammelt hast und innerlich eine große Hürde genommen hast. Möglich wäre

auch, du hast einen besonderen Moment der Verbundenheit mit der Natur gespürt. Gib diesem Erlebnis in deiner Spirale mit den bunten Malstiften eine besondere Färbung. Suche dann nach einem Erlebnis mit ähnlicher Qualität auf deiner Spirale und gib diesem eine ähnliche Farbgebung.

Erforsche dann Ihre Spirale nach weiteren eher außergewöhnlichen Glücksmomenten und erspüre wieder deren besondere Qualität. Markiere diese Qualität mit einer anderen Farbgebung. Verfahre so weiter für die wichtigsten positiven Erlebnisse in deinem Leben und lasse die Spirale bunt werden.

#### Schritt 6

Zum Ende dieser Arbeit tritt wieder ein Stück zurück zu treten von deinem Bild und zu reflektieren, was du für dich aus der Betrachtung deiner Lebensspirale gelernt hast. Welche neuen Erkenntnisse ziehst du für dich aus dieser Arbeit? Was ist dir über die Verbindung der Ereignisse bewusst geworden? Wo liegt der größere Zusammenhang? Vielleicht hat sich auch die Wahrnehmung deines Lebens durch die bewusste Fokussierung auf die schönen und angenehmen Erlebnisse ein wenig verändert? Wenn ja, wie genau? Was ist jetzt anders als zu Beginn dieser Übung?

#### **Abschluss**

Erfreue dich an den Farben deiner Glücksspirale und an diesen schönen Momenten deines Lebens. Sie sind ein wertvoller Schatz auf dem Weg zu deinen Zielen und für dein weiteres Leben. Wenn du magst, hänge dir das Blatt mit der Spirale an einem für dich wichtigen Ort auf. Oder fotografiere es mit deinem Smart-Phone, so dass du die Spirale nach Lust und Laune jederzeit wieder anschauen und daraus Kraft ziehen kannst.

#### *Zeit/Setting:*

*60 Minuten, Papier, Stifte*

*Quelle: Susanne Dahncke*