

Ziele

Vorstellen
der Tools
Theory-U
und IDGs

Vorschlag für das
Gelingen
tiefgreifender
Transformation

Achtsamkeit und
Meditation als
integraler
Bestandteil

Theory - U



DOWNLOADING

Wissen aus der Vergangenheit

SEEING

Wahrnehmen

SENSING

Spüren, Beziehung aufnehmen

LETTING GO

Loslassen

PRESENCING

Verbinden mit inneren
Ressourcen und zukünftigen
Möglichkeiten

LETTING COME

Entstehen lassen

PERFORMING

Das neue in der Praxis leben

PROTOTYPING

Ausprobieren

CRYSTALIZING

Verdichten der Vision

- mich selbst damit auseinandersetzen

↳ einfordern

- wird als notwendiges Übel angesehen

↳ Offenheit & Bewusstsein schaffen

- offen bleiben für neue Ideen & Perspektiven, Gespräche führen positive kleine Beispiele im

Alltag finden & integrieren

→ persönliches Umfeld zum

Handeln akquirieren

- sie sich immer wieder vor

Augen führen & einordnen

→ Wertschätzung !?!

wertfreies, offenes
Kommunizieren

→ Perspektivische
Fähigkeiten

→ Vertrauen &
Offenheit

→ kleines Netzwerk
ausbauen, leben

aus diversen
Kompetenzen

→ Fehlertoleranz

→ Fürsorge

→ Selbstfürsorge

- wertschätzende / achtsame Kommunikation
- IDGs durch Vorleben in Gruppe bringen
 - ↳ Räume gestalten & schaffen

Probleme kommunizieren
ohne Rechtfertigung / Lösung
positive Feedbackkultur

- abstrakt → Weg zur (gemeinsam
Umsetzung?)

- Bezug zur Lebensrealität / ?
Anschlussfähigkeit?

- muss von allen mitgetragen werden
(Ressourcen?)

↳ Prozess der Selbst- und Gruppen
reflexion (Fachwissen, Rollenverteilung,
Stärken)

VOM ICH

ZUM WIR

ZUM SYSTEM

EIGENES
VERHALTEN
HINTERFRAGEN
+ ÄNDERN

ROLLENVORSILDER
ÄNDERN

MULTIPLIKATOREN

NUTZEN ('INFLUENCER')

THESELN NUTZEN
GESERBEGUNG ÄNDERN
TECHNISCHE INNOVATIONEN

→ ROLLENVORSILDER
FÜR BERUFSWAHL

→ MINT FÄCHER
STATT POPSTAR

IM KLEINEN
ANFANGEN

VERHALTENSPLASTIZITÄT

BERÜCKSICHTIGEN: KLEINE SCHRITTE
MIT WENIG EFFEKT ABER WISSEN

WAS IST MIR
WICHTIG?

POSITIVE ANREIZE SETZEN
GESUND GLÜCKLICH NACHHALTIG LEBEN