

Ansatz 1: Bewusster Walddialog basierend auf der Theorie U

Wie wir vom Denken und Fühlen ins Handeln kommen

1. IST-Zustand – Wie eh und je handeln

Erkennen, wie das eigene Handeln von Verhalten, Überzeugungen und Charakterzügen geprägt ist.

2. Aus anderem Blickwinkel wahrnehmen

Mit all seinen Sinnen sich und sein Umfeld anders erleben.

3. Sich und die Verbindungen mit anderen spüren

Dabei «Bekanntes mit Neuem» und «Fremdes mit Eigenem» verbinden.

4. Loslassen

Unwichtiges loslassen und sich auf den Moment konzentrieren.

5. Sich mit seinem Inneren verbinden

Hineinhören und -fühlen, wie der Moment auf einen Selbst wirkt.

9. ZIEL-Bild – Als Teil des grossen Ganzen wirken

Seine Handlungen und die Interaktionen auf die Gemeinschaft erkennen und reflektieren.

8. Seinen Impuls als Pilotprojekt verfolgen

Seine Idee / Vision mit einem Pilotprojekt ins Leben bringen, indem aus seinem Denken und Fühlen der Wille fürs Tun wächst.

7. Den Impuls aufnehmen

Das in sich Keimende gewähren, wertschätzend kennenlernen und mutig erste Schritte wagen.

6. Das in sich Entstehende kommen lassen

Spüren, wie etwas noch Vages und kaum Beschreibbares in seinen Gedanken und Gefühlen keimt.





1. IST-Zustand – Wie eh und je handeln:

Wir treffen uns am Waldrand – ich führe Sie in Ihr Anliegen / Thema ein – wir machen eine Achtsamkeitsübung, um uns für den Waldspaziergang und für andere Sichtweisen zu öffnen.



2. Aus anderem Blickwinkel wahrnehmen:

Wir gehen miteinander, entspannt und wachsam auf einen Waldspaziergang – ich zeige Ihnen Waldbilder, die Ihr Anliegen / Thema aufnehmen – ich erkläre Ihnen die **Waldbilder** aus forstfachlicher Sicht.



3. Sich und die Verbindungen mit anderen spüren:

An den jeweils zutreffenden Standorten verbinde ich Ihr Anliegen / Thema und unsere wahrgenommenen Waldbilder – die **forstfachliche Sicht bildet die Brücke zu den entsprechenden Theorien und Modellen** zur Entwicklung von Ihnen, Ihrem Team oder Ihrer Organisation / Gemeinschaft.



4. Loslassen:

In einer Achtsamkeitsübung lassen Sie Ihren Alltag los – Sie beginnen sich auf das Erlebte zu konzentrieren – Sie nehmen Ihre Gedanken wahr – ...



5. Sich mit seinem Inneren verbinden:

.... – Sie verbinden Ihre Gedanken / das Erlebte mit Ihnen – Sie nehmen Ihre Gefühle wahr – Sie fühlen, wie es auf Sie wirkt – Sie öffnen sich innerlich – ...



6. Das in sich Entstehende kommen lassen:

... – Sie **spüren**, vielleicht sehr unbewusst, eine **Veränderung** / etwas Neues – Sie **bleiben bei sich, entspannt, vertraut und offen** – ...



7. Den Impuls aufnehmen:

... – langsam beginnt sich das sich **Ändernde / Wandelnde / Neue zu konkretisieren** – sei es in **Gefühlen, Bildern oder Worten** – wir kommen aus der Achtsamkeitsübung «zurück in den Wald».



8. Seinen Impuls als Pilotprojekt verfolgen:

Ihre Gefühle, Bilder oder Worte visualisieren Sie – sei es mit Malen, Basteln oder anderen Übungen – Sie erkennen erste Schritte auf Ihrem Weg Ihr Anliegen / Thema anzugehen.



9. ZIEL-Bild – als Teil des grossen Ganzen wirken:
Sie sind Teil unserer Gemeinschaft – Sie sind über Nahtstellen mit anderen verbunden – Ihr Sein wirkt auf Ihr Umfeld – Ihr Wirken beeinflusst unser Sein.

Ein Beispiel für unseren Waldbesuch

Nein zur Bitte – ja zu mir mit Bitte ans Gegenüber

1. Ankommen:

Am Waldrand machen wir eine Achtsamkeitsübung, um uns für den Waldbesuch zu öffnen.

2. Sie lernen Waldbilder kennen:

Der Efeu benötigt Kletterhilfen. Er schädigt die Rinde und das Holz des Baumes jedoch nicht, solange der Baum vital genug ist.

3. Sie verbinden sich mit sich selbst:

Die Rinde stellt die Verbindung zwischen innen und aussen dar. Sie ist sozusagen das Kommunikationsgefäß. Im übertragenen Sinn verkörpert das Holz mit seinen Jahresringen unsere Werte und Grundeinstellung. Das ist von aussen bei einer ersten Begegnung kaum wahrnehmbar.

4. Sie fokussieren sich auf den Moment:

Sie betrachten für sich Rinde und Holz. Sie lassen die Bilder auf sich einwirken.

8. Sie üben Ihre Umsetzung in konkreten Situationen:

Sie nehmen dabei wahr, wie Sie sich fühlen und wie Ihr «Nein» respektive Ihre Bitte ans Gegenüber wirkt. Diesen Prozess können Sie für sich üben oder am besten in den entsprechenden Situationen anwenden.

7. Mit Reflexion verinnerlichen Sie das Erlebte:

In einer abschliessenden Selbstreflexion durchlaufen Sie das Erlebte, um «Nein zur Bitte – ja zu mir mit Bitte ans Gegenüber» sagen zu können, wenn jemand Sie um etwas bittet.

6. In einer angeleiteten Meditation öffnen Sie sich, damit Sie Ihren Impuls wahrnehmen können:

Sie verinnerlichen die für sich visualisierten Schritte in der Meditation. Je länger Sie im Unterbewussten sind und vielleicht Ihren Impuls zur Umsetzung spüren, desto stärker können Sie Ihren Willen zu «Nein zur Bitte – ja zu mir mit Bitte ans Gegenüber» verankern und die gelernten Schritte in der entsprechenden Situation anwenden.

5. Sie visualisieren den Baumstamm und nehmen Rinde und Holz wahr:

Anhand von Holzscheiben visualisieren Sie die Schritte wie Sie «Nein zur Bitte – ja zu mir mit Bitte ans Gegenüber» sagen können.

