

# Journaling (U-Tool)

## Einführende Gedanken

Methoden sollen unterstützende Werkzeuge sein. Um herauszufinden ob eine jeweilige Methode für mich brauchbar ist, muss ich mich am besten mehrmals einer Methode völlig hingeben, bevor ich beschliesse, ob dieses Werkzeug für mich geeignet ist oder nicht. In diesem Sinne ist auch diese Methode nicht für alle eine geeignete Methode, um mit der eigenen Vision in Kontakt zu kommen. Nach meiner Erfahrung in den letzten 7 Jahren (ca. 20 Durchführungen) ist diese Übung für jeweils ca. 10% der Teilnehmenden ein lebensverändernder Impuls für ca. 60% der Teilnehmenden ein wichtiger klarheitsbringender Impuls und für 30% einfach eine unbrauchbare Übung. Meines Erachtens ist dies eine sehr gute «Ausbeute». Ausserdem kann die Methode zwar auf mich angewandt ungeeignet sein, aber kann ggf. das Anleiten einer Methode für mich umso wertvoller sein (Meta-Ebene).

«Vieles ist, aber nicht wichtig. Vieles ist nicht, aber wichtig.» Amadeus Paulussen

## Sinn

Journaling ist eine Methode, um Klarheit in die persönliche Vision zu bringen bzw. um mit einer tieferen Ebene der Selbst-Erkenntnis in Verbindung zu treten und von diesem Ort aus zu handeln. In den Wörtern von Vera Birkenbihl geht es darum mit dem persönlichen «Fixstern» in Kontakt zu kommen.<sup>1</sup> Ohne diesen Fixstern im Leben, ist es viel schwieriger den Fokus auf das wirklich Wesentliche im Leben zu halten. «Menschen, die keine höhergestellten Ziele (Fixstern) haben, machen aus Mücken jeweils Elefanten» und man beschäftigt sich mit vielen unwichtigen Dingen. [https://www.youtube.com/watch?v=MZbfr7\\_EwNk&t=240s](https://www.youtube.com/watch?v=MZbfr7_EwNk&t=240s)

## Wirkung

- 1 erhöhte Selbsterkenntnis
- 2 vertiefte Achtsamkeit (Bewusstsein) in der Gruppe
- 3 neues Bewusstsein und neue Fragen darüber, wer ich bin und was ich mit dem Rest des Lebens tun möchte.

## Ressourcen

- 1 Die Journaling-Methode kann in jeder Gruppengrösse angewandt werden.
- 2 Ruhiger Raum. Keine Geräusche oder andere Ablenkungen in der Umgebung.
- 3 Stelle sicher, dass du die Erkenntnisse bzw. das vertiefte Bewusstsein der Teilnehmenden durch einen anschliessenden Dialog-Spaziergang weiter vertiefen kannst.

- 4 Für die Einleitung und den Frageblock sind mindestens 40 Minuten nötig. Idealerweise hast du anschliessend 30–40 Minuten Zeit für einen Dialogspaziergang und danach noch 10–20 Minuten für einen Reflexions-Kreis wo Teilnehmende ihre Erfahrungen und Erkenntnisse durch die Übung in der Gruppe teilen können. Plane also ca. 90 Minuten für die ganze Übung ein.
- 5 Stifte und genügend Papier für jedeN TeilnehmendeN

## Ablauf

### Vorbereitung

Schaffe einen Raum, der Teilnehmende die tieferen Ebenen ihrer Arbeit und ihrer persönlichen Lebensreise bewusst werden lässt: Wer bin ich? Was ist mein Schaffen, meine Arbeit? Du kannst dies mit einem theoretischen Einschub beginnen (bei uns die Geschichte mit dem Fixstern und dem inneren und äusseren Garten bzw. Prozess den ich als Lemniskate gezeichnet habe) und dann eine persönliche Geschichte teilen. Aber mach es persönlich.

Danach lässt du die Teilnehmenden paarweise eigene Geschichten solcher tieferen Erfahrungen miteinander teilen: «Teile eine Geschichte und/oder eine Erfahrung wo etwas passiert ist, dass deine Wahrnehmung wer du wirklich bist geklärt oder verändert hat.»

Wenn jeder mit konkreten Aspekten dieses vertieften Bewusstseins in Verbindung ist, kannst du die eigentliche Übung starten. Vergesse nicht ggf. die Fragen dem Kontext anzupassen.

Beginne damit, den Ablauf der Übung zu erklären: «Höre die gestellten Fragen und beginne einfach zu schreiben. Denke nicht über die Frage nach. Schreibe einfach auf was durch deine Hand kommen will.» Ein kleiner Tipp: den Stift einfach jederzeit «kribbeln» zu lassen. Entweder es (die Hand) schreibt etwas oder sonst zeichnet sie irgendetwas. Sage den Teilnehmenden, dass sie dich durch Handzeichen jederzeit verlangsamten können. Teile auch mit, dass keine Fragen gestellt werden und absolut kein Gespräch entstehen sollte. Wenn eine Frage unklar oder unverständlich war einfach durch «wiederholen» mitteilen. Lese dann die Frage nochmals laut und deutlich vor oder ggf. versuche die Frage etwas umzuformulieren, zu verkürzen etc.

### Start

Lese jede Frage laut und deutlich vor und sage den Teilnehmenden, dass sie einfach mit schreiben beginnen sollen. Fahre mit der nächsten Frage weiter, wenn du denkst, dass die Mehrheit der Gruppe bereit ist. Gib den Teilnehmenden nicht zu viel Zeit. Es ist wichtig in einen Fluss (Flow) zu kommen und nicht zu viel zu denken. Als Leitfaden nutze folgende 18 Fragen:

<sup>1</sup> Im wording von wirkungsorientierter Projektarbeit, also z.B. im Rahmen von Stiftungsanträgen, geht es hier um den «Impact» (Wirkung in der erweiterten Zielgruppe). Bei einem Wirkungsmodell spricht man auch von einem IOOI-Modell. IOOI steht für Input-Output-Outcome-Impact. Diese Ebenen stehen, wie beim 6D Prozess, miteinander in Wechselwirkungen und Abhängigkeiten und bei Projektbeschrieben geht es darum einen entsprechenden Narrativ, eine Geschichte zu entwickeln, die die 4 Ebenen miteinander verbindet.

- 1 Herausforderungen: Schau von aussen auf dich selbst als wärst du eine andere Person: Was sind die 3 oder 4 wichtigsten Herausforderungen oder Aufgaben, die dir dein Leben gerade präsentiert (am Arbeitsplatz oder irgendwo sonst)?
- 2 Selbst: Schreibe 3 oder 4 wichtige Fakten über dich selbst auf. Was sind wichtige Leistungen, die du erreicht hast oder Kompetenzen die du in deinem Leben entwickelt oder entfaltet hast (z.B.: Kinder erziehen, die Ausbildung abschliessen, ein guter Zuhörer sein...)?
- 3 Erscheinendes Selbst: Auf welche 3 oder 4 wichtigen Interessensbereiche oder ungenutzte Talente würdest du in deiner Zukunft gerne mehr fokussieren (z.B.: Gedichte oder Novellen schreiben, eine soziale Bewegung starten, deine Arbeit/dein Schaffen auf andere Bereiche ausweiten)?
- 4 Frustration: Was an deiner aktuellen Arbeit und/oder deinem Privatleben frustriert dich am meisten?
- 5 Energie: Was sind deine wichtigsten Quellen der Energie? Was liebst du?
- 6 Innerer Widerstand: Beschreibe 2 oder 3 kürzlich geschehene Situationen (an deinem Arbeitsplatz oder im Privatleben) wo du eine der folgenden 3 Stimmen wahrnehmen konntest, die dich davon abgehalten haben, die Situation tiefer zu erleben: 1. Stimme des Urteilens 2. Stimme des Zynismus 3. Stimme der Angst. Was hält dich zurück? Was blockiert dich?
- 7 der Knackpunkt: Welche neuen Aspekte von dir hast du in den letzten Tagen und Wochen bemerkt? Welche neuen Fragen und Themen tauchen jetzt in deinem Leben auf?
- 8 Deine Gemeinschaft: Wer ist deine Gemeinschaft und was ist ihre Vorstellung in Bezug auf eure gemeinsame Zukunft? Wähle drei Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven auf dein Leben: was könnten sie hoffen, wenn sie auf deine Zukunft schauen? (z.B.: deine Projektpartner, deine Familie, deine Freunde, ein elternloses Kind auf der Strasse ohne Zugang zu Nahrungsmitteln, Sicherheit und Ausbildung).
- 9 Helikopter: Betrachte dich selbst aus der Vogelperspektive. Was machst du? Was versuchst du zu tun in dieser Phase deines Projektes, Jobs und deines Privatlebens?
- 10 Helikopter II: Betrachte nun deine Gemeinschaft (Projektteam, Familie, Organisation, kollektive Bewegung) aus der Vogelperspektive: was versuchst du und ihr gemeinsam zu tun in der jetzigen Phase (eurer gemeinsamen Reise)?
- 11 Vermächtnis: Stell dir vor, du könntest vorspulen zum allerletzten Moment deines Lebens, wenn es Zeit ist für dich um zu gehen. Nun schau zurück auf dein Leben als ein Ganzes. Was würdest du gerne sehen in diesem Moment? Welches Vermächtnis möchtest du hinterlassen auf diesem Planeten? Für was möchtest du in Erinnerung behalten werden von den Menschen die nach dir leben?
- 12 Hilfe: Von diesem zukünftigen Ort–dem allerletzten Moment deines Lebens–betrachte deine aktuelle Situation als würdest du auf eine andere Person schauen. Nun versuche dieser Person Einfühlung/Empathie zu geben und helfe dieser Person aus der Sichtweise deiner grössten Vision. Welche Hinweise würdest du geben? Welche Botschaft kannst du dir schenken?
- 13 Intention: Nun kehre zurück zu der Gegenwart und kristallisiere dasjenige heraus, was du erschaffen möchtest: deine Vision für die nächsten 3 bis 5 Jahre. Welche Vision und Intention hast du für dich selbst und deine Arbeit? Beschreibe so konkret als möglich die Bilder und Elemente, die dir erscheinen.
- 14 Loslassen: Was möchtest du gerne loslassen in Bezug auf deine Vision, die du in die Realität bringen möchtest? Was ist das alte, das sterben will? Was ist die alte Haut (Verhalten, Gedankenprozesse, ect.), die du nicht mehr brauchst?
- 15 Samen: Was in deinem jetzigen Leben bietet dir die Samen für dein Projekt, für deine Zukunft, die du erschaffen möchtest? Wo siehst du deine Vision beginnen?
- 16 Prototyping: Wenn du in den nächsten 3 Monaten ein Prototyp der Zukunft testen würdest in welchem du deine Vision erproben, ergründen und entdecken könntest, indem du irgend etwas tust: wie würde dieser Testlauf aussehen?
- 17 Menschen: Wer kann dir helfen, deine Vision Realität werden zu lassen. Wer könnte deine wichtigsten PartnerInnen und Helfer sein?
- 18 Handlung: Wenn du das Projekt tatsächlich aufnehmen würdest, deine Vision in die Realität zu bringen, welche praktischen ersten Schritte würdest du nehmen in den nächsten 7 bis 14 Tagen?

#### Dialogspaziergang

Nach der letzten Frage ist es schön einen Moment der Stille zu geniessen (ca. 1 Minute). Anschliessend bittest du die Teilnehmenden 2er Gruppen zu bilden (nicht die gleiche Paarung wie bei der Einstimmung) und im Rahmen eines Dialogspaziergangs die Essenz bzw. Erkenntnisse der Journaling-Übung zu teilen. Jeder hat 10–15 Minuten sich mitzuteilen, die andere Person schenkt einfach ein Ohr und hört zu, keine Rückmeldungen etc. (Tipp: Mut zur Stille. Oft ist es gerade in diesem Moment, wo etwas Neues geboren wird). Nach 10–15 Minuten Rollenwechsel.

#### Reflexion

Nach dem Dialogspaziergang sollte die Möglichkeit bestehen im grossen Kreis Erfahrungen, Erlebnisse, Reflexionen etc. auszutauschen. Wenn du möchtest, kannst du mit Fragen nachhelfen: «Gab es Aha-Momente? Gab es Herausforderungen? Für wen war die Übung super und warum? Für wen war die Übung mühsam und warum? Wie ist es dir ergangen beim schreiben, teilen, zuhören? Etc.»

### Prinzipien

- Journaling ist ein persönlicher Prozess. Fordere Teilnehmende niemals dazu auf ihre Journaling-Notizen in der Öffentlichkeit zu teilen.
- Alle teilen dasjenige was für sie passend ist.
- Journaling erscheint einerseits als einfache und effektive Übung. Während dem Journaling-Prozess können zugleich Gefühle auftauchen, die sich in Form von heftigem Lachen bis Tränen ausdrücken und können alte Geschichten hochkommen, in seltenen Fällen sogar Traumas reaktiviert werden. Die instruierende Person muss daher fähig sein, damit konstruktiv umgehen zu können. Grundsätzlich ist es gut Teilnehmende transparent über das mögliche Auftauchen von Gefühlen vorzubereiten z.B. mit einem Satz wie «was ist, darf sein – was sein darf, kann sich entwickeln.»
- Journaling bedeutet, dass du durch das schreiben bzw. durch die Hand «denkst» – das schreiben ist der «Denk-Prozess». Es geht nicht darum zu denken, zu reflektieren und dann die Reflexion aufzuschreiben. Instruiere Teilnehmende, dass sie die Hand ständig am schreiben oder kribbeln sein soll und dass sie sehen sollen was entstehen möchte.

### Würdigung und Weiterführungen

- Dieses Methodenblatt ist eine im Rahmen des Permakultur-Training von [www.permakultur-beratung.ch](http://www.permakultur-beratung.ch) durch Bastian Frich überarbeitete und übersetzte Version des «U Tool – Theory U Toolbook 1.1 – U Journaling Practice» des Presencing Institute and Otto Scharmer. Theory U ist eine Change-Management-Methode (Veränderungsprozess-Methode).
- Vgl. dazu [www.presencing.com](http://www.presencing.com)
- Weiterführendes Material bietet dir das Buch: Theorie U – von der Zukunft her Führen: Presencing als soziale Technik; C. Otto Scharmer; Carl Auer Verlag
- Scharmer über Zuhören: «Zuhören ist nicht gleich Zuhören» unter <https://www.youtube.com/watch?v=VZ7VTQeJaEo>