

Wo taucht die Zukunft als erstes auf?

Ein Erlebnisbericht vom Workshop mit Dr. Otto Scharmer

von Sylvia Vorschel, 15.05.2008



Auf der 4. internationalen Tagung in Würzburg hielt Dr. Otto Scharmer, Begründer der Theorie U, am Freitag einen Workshop zur Praxis von Sensing und Presencing und wie zukünftiges Potential schon jetzt Gegenwart wird.

“Feel it” ist dabei eines seiner Schlüsselsätze. Nicht nur in diesem Workshop, sondern auch schon in dem Film “Die Legende von Bagger Vance”. Ein Film, den Dr. Otto Scharmer seinen Teilnehmern in Workshops vorspielt, um ihnen das Erspüren eines Zukunftsraumes nahe zu bringen.

Als Beraterin, Trainerin und Facilitator werde ich hellhörig. Endlich mal wieder ein praktischer Ansatz, um den Kopf mit dem Herzen zu verbinden und eine Sensibilisierung der Wahrnehmung zu ermöglichen.

Ich bin erfreut als es praktisch weiter geht. Herr Dr. Scharmer macht mit uns eine Innenweltreise, bei der jeder seine eigene Zukunft erspürt und angeleitet wird diese in der Gegenwart umzusetzen.

Die Übung besteht aus 15 Schritten, die alleine oder mit einem Partner statt finden:

1. Wo spüre ich die Zukunft? Erzähle Deine eigene Geschichte!
2. In der jetzigen Lebenssituation: Was spüre ich, was entstehen will (Interessen, Potentiale)?
3. Wenn ich mich von außen betrachte: Was sind die Anforderungen, die an mich herangetragen werden?
4. Was frustriert mich am meisten?

5. Was sind meine wichtigsten Energiequellen? Wo erlebe ich, dass sich mein Herz öffnet?

6. Was hält mich zurück? Was sind die inneren Widerstände?

7. Helikopter Viewing: Wenn ich mir zu schaue, was sehe ich?

8. Ich stelle mir vor, dass ich den Film meines Leben vorspule. Was möchte ich sehen, wenn ich mir am Ende meines Lebens mein Leben rückblickend betrachte?

9. Ich sitze auf einem Stuhl und fühle mich mit allem verbunden. Meine Aufmerksamkeit richtet sich auf die Zukunft, die sich hinter einem Tor befindet. Mit 2-3 Schritten trete ich über die Schwelle des Tores und betrete die Zukunft.

10. Was ist meine Vision und Intention? Wie sieht mein Leben in 3-7 Jahren aus?

11. Wenn ich die Zukunft realisieren möchte, was muss ich dann loslassen?

12. Wo in meinem jetzigen Umfeld gibt es Ansätze des Neuen?

13. Wie würde ein Projekt aussehen, wenn ich die Zukunft jetzt ausprobieren wollte?

14. Welche Personen können mir helfen?

15. Was sind die nächsten Schritte in den folgenden 3-4 Tagen?



Sylvia Vorschel, Dipl. Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung im Einkauf, Vertrieb und Marketing. Weiterbildung in humanistischer und transpersonaler Psychologie sowie integraler Philosophie. Begründerin des *Ateliers für integrale Kommunikation*. Ihr Anliegen als Business Facilitator ist es,

- Menschen in Kontakt zu bringen mit sich selbst und mit anderen
- mit Hilfe inspirierender Ansätze möglichst viel Resonanz zu erzeugen, um neue Sichtweisen und Perspektiven entstehen zu lassen
- die Dissonanz zwischen Herz und Verstand zu überwinden
- mehr Leichtigkeit und Freude im Leben und im Beruf zu vermitteln
- das Verborgene von Einzelpersonen und Gruppen sichtbar zu machen und zu entfalten