



## Journaling

### Zielsetzung

Anhand von 12 Fragen bekommen Sie in 12 Minuten Klarheit über notwendige persönliche Veränderungen. Journaling ist ein persönliches Tool, bei dem die Ergebnisse nicht mit anderen geteilt werden. Die Methode stammt von C.O. Scharmer – die ursprünglichen Fragen wurden von uns adaptiert und können für Themenstellungen im Berufs- und Privatleben beantwortet werden. Wir wenden diese Methode sehr erfolgreich auch im Coaching und in Workshops an.

### Durchführung

Dauer	12 Minuten
Beteiligte	1 Person, eventuell eine weitere Person, die die Fragen vorliest
Voraussetzung	Papier, Stift und eine ruhige Umgebung

### Prozess

#### 1. Wahl des Ortes und eines „Vorlesers“

Suchen Sie sich einen guten Platz – Stille ist wichtig. Nehmen Sie dann ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Lassen Sie sich in Folge die 12 Fragen von jemandem im 1-Minutentakt mit ruhiger Stimme vorlesen.

#### 2. Das Schreiben

Bringen Sie kontinuierlich alle Gedanken und Gefühle auf Ihr Papier. Schreiben Sie permanent und ohne Unterbrechung. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, dann schreiben Sie irgendetwas, aber hören Sie nie zu schreiben auf.

#### 3. Nachspüren

Lesen Sie Ihre Notizen am Ende des Tages, dann wieder 3 Tage später und erneut nach einer Woche. Spüren Sie jedes Mal nach, welche Handlungsimpulse diese Übung bei Ihnen ausgelöst hat und was daraus geworden ist.



## Die 12 Fragen

1. Was sind meine aktuellen Herausforderungen oder Frustrationen? Wo steht für mich Erneuerung an?
2. In welchen Situationen, die ich erlebe, will etwas Neues entstehen?
3. Was schränkt mich ein? Wo empfinde ich Fesseln, die ich am liebsten abstoßen möchte?
4. Was schätze/liebe ich besonders? Wo geht mein Herz so richtig auf?
5. Mein derzeitiges Leben aus der Vogelperspektive: Was sehe ich?
6. Ich spule mein Leben als Film vor und drehe dann an der Schwelle um – was ist das Wesentliche, das ich sehen will?
7. Mein Blick von heute nach vorne: Was ist mein Anliegen? Was will ich in die Welt bringen? Was ist das Kernelement meiner Zukunft?
8. Wo sind die Anfänge meiner Zukunft erkennbar?
9. Wenn ich mit meiner Vision ernst mache, was muss ich loslassen?
10. Wie sieht ein Prototyp für einen zentralen Aspekt meiner Vision in den nächsten 3 Monaten aus?
11. Wer sind die vier bis fünf Leute, mit denen ich mich verbünden/zusammentun muss, die mir helfen können, an meinen Wunsch/meine Zukunft zu kommen?
12. Damit sich meine Zukunftsvorstellung/mein Wunsch erfüllt: Was sind ab morgen die konkreten nächsten Schritte?