



Vision

Der Zielzustand



Vision



Anwendungsbereiche

Dieses von Stephen Covey in seinem Buch „the seven habits of highly effective people“ vorgestellte Modell dient dazu, die persönliche Vision herauszuarbeiten und damit

- zur Klärung der erwünschten Lebensgestaltung; was sein soll
- als Hilfsmittel im Sinne eines gewünschten Zielzustandes und daraus abgeleitet der persönlichen Standortbestimmung (z.B. bei beruflicher Neuausrichtung)
- als Ausgangspunkt für die Gestaltung der Lebensziele

Ziel

- Die persönliche Vision vom eigenen Leben herauszufinden.
- Klärung der persönlichen Bedürfnisse, Werte und Ziele.

Dauer

Sehr individuell, je nach Umfang der Perspektiven und nach der Tiefe, mit der die einzelnen Perspektiven erkundet werden. Erfahrungsgemäss zwischen 2 – 8 Stunden.

Materialbedarf

Papier, Schreibmaterial, allenfalls die Pyramide der neurologischen Ebenen¹

¹ Siehe dazu Unterlagen zur Pyramide der neurologischen Ebenen auf:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

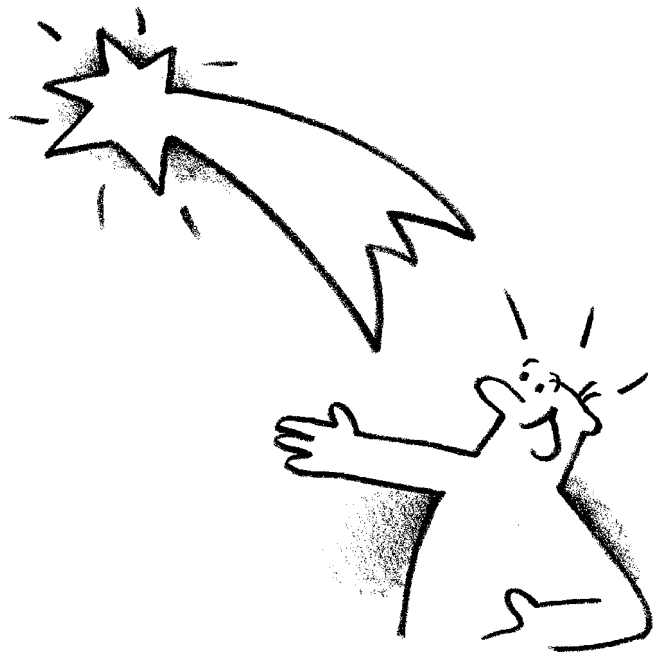
Worum es geht



„Die beste Möglichkeit, die
Zukunft voraus zu sagen,
besteht darin, sie zu erfinden.“

Peter Ducker

Es geht um deine persönliche Vision. Darum,
herauszufinden, wie genau der attraktive
Zielzustand, sozusagen der angestrebte
Endzustand – abgeleitet aus deiner Mission²
– aussieht, der dich – einem Magneten
gleich – anzieht, dir deine Richtung weist
und dir Kraft und Orientierung gibt.



² Siehe dazu Unterlagen zum Modell Mission auf:
[http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/
nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html](http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html)

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Die Realitäten von heute sind die Träume von gestern, heisst es. Doch, viele Menschen haben verlernt, zu träumen. Oder sie wagen es nicht, ihren Träumen Raum und Ausdruck zu geben. Sie lassen sich von den Unwägbarkeiten, den Umständen und den Grenzen des Heute in den Bann schlagen. Aus dieser Perspektive ist jedoch das Morgen nichts anderes als die Wiederholung von heute und das Heute die Wiederholung von gestern.

Was aber würde passieren, wenn jeder neue Tag letztlich nur eine Wiederholung des vorangegangenen ist? Was wenn sich dein Leben – wie im Film „und täglich grüsst das Murmel-tier“ so lange wiederholen würde, bis du endlich das lebst, wofür du bestimmt bist?

Weil dieses Hier und Heute so sehr den Blick auf das verstellt, was noch sein könnte, ist der wichtigste Erfolgsfaktor sich von dem zu lösen, was im Moment im Hier und Heute, an diesem Ort, mit diesen Menschen, in diesem Beruf, mit dem was du in diesem Leben so tust, was heute wahr und möglich ist. Deshalb beginnst du dieses Modell mit „dem Ende im Kopf“, spürst hin und hörst, was das Attraktivste wäre, was deine dir liebsten und wichtigsten Menschen über dich sagen würden. Nimm mit deinen Sinnen wahr, welche inneren Bilder vor deinem geistigen Auge entstehen welche Stimmen, Inhalte, Geräusche und vielleicht sogar Lieder du mit deinem inneren Ohr hörst. Du darfst für

einen Augenblick vergessen, was im Moment richtig, möglich und wahr ist und ob die Menschen, die über dich erzählen, das im Hier und Heute sagen würden oder nicht. Es geht nur darum zu träumen – den idealen Zustand vor zu erleben. Und du wirst sehen, dass alles, was du dir vorstellst, auch in deiner Wirklichkeit möglich wird.

Schreibe das, was du hörst, flüssig und in ganzen Sätzen nieder. Ohne zu denken, zu reflektieren, zu überprüfen – schreibe einfach nur mit, was in deinem Innersten erklingt.

Erst dann, wenn du dich leer (es kommt dir nichts mehr in den Sinn) und gleichzeitig erfüllt fühlst (ein tiefes Gefühl innerer Zufriedenheit mit dem, was du wahrgenommen hast), beginnst du zu ordnen und zu strukturieren.

Über den Filter der neurologischen Ebenen überprüfst du, ob es Lücken auf den einzelnen Ebenen zu füllen gibt. Und du achtest darauf, dass die Ebenen übereinstimmen. Das heisst, dass die Fähigkeiten und Verhalten mit den Werten übereinstimmen und dir erlauben, deine Vision zu leben.

Am Schluss machst du noch eine Verdichtung in einem knackigen Satz. Ein Satz, der dich unglaublich anmacht. Dieser Satz ist die Essenz aller „Zutaten“. Er begleitet dich fortan durch dein Leben und wird dich immer an deine Vision erinnern.

Und so geht's

1 Grabrede – In die Kirche gehen

Stell' dir vor, du kommst in eine Kirche. Sie ist prall gefüllt mit Menschen.

Du siehst die Menschen in der Kirche. Sie sind tief berührt. Sie nehmen Abschied von einem lieben Menschen, der ihnen sehr wertvoll war. Der Sarg ist vor dem Altar aufgebaut. Der Mensch darin, der heimgeht, scheint in tiefem Frieden von dieser Welt zu gehen.

Du setzt dich auf die hinterste Bank und schaust der feierlichen Zeremonie ergriffen zu.

Immer mehr wird dir bewusst, dass du deinem eigenen Abschied beiwohnt. Es sind Partner, Familienmitglieder, Verwandte, Freunde und Bekannte, Arbeitskollegen und Menschen der Öffentlichkeit gekommen, um von dir Abschied zu nehmen.

Viele können nicht sprechen – ihre Stimme versagt. Andere wollen ihren Gedanken Ausdruck geben, stehen vor dem Altar und sprechen liebevolle Worte. Sie würdigen dein Leben in einem Rückblick auf eure gemeinsame Zeit.



Zugangskanäle





2 Abschiedsreden mitschreiben

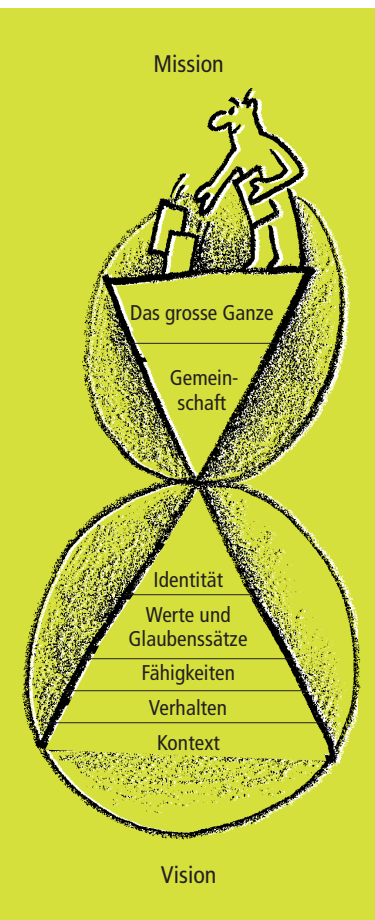
Was sagen diese Menschen, das in dir ein tiefes Gefühl von Freude und Zufriedenheit auslöst und dir zeigt, dass du deine Mission – deine Lebensaufgabe – auf eine Art erfüllt hast, die für jeden Einzelnen von ihnen bedeutsam war und Spuren hinterlassen hat?

Schreib auf, was die Menschen in der Kirche sagen. Wort für Wort und Satz für Satz.

Genau so, wie es die Menschen sagen – höre einfach hin und schreib ohne zu überlegen. Einfach nur schreiben ...

Dir ist die Idee, deine eigene Grabrede zu schreiben nicht ganz geheuer? Dann mach es einfach wie ein Coachee einer Kollegin von mir und stell dir vor, du schreibst eine Laudatio über deine eigene Person. Deine persönliche Retrospektive. Die Idee bleibt die gleiche, lediglich der Kontext ist etwas verändert.

Fällt es dir schwer, frei zu träumen und Worte über dich in den schönsten Farben auszugestalten? Dann könnten dir die ergänzenden Bemerkungen am Schluss des Modells zum Thema Glaubenssätze weiterhelfen.



3 Gehörtes zuordnen

Du kennst das Modell der neurologischen Ebenen bereits. Wir können es hier gut gebrauchen, um zu zeigen, was Mission und Vision voneinander unterscheidet und wie sie sich trotzdem wechselseitig ergänzen und bedingen. Und – wir können überprüfen, ob die einzelnen Ebenen angesprochen sind und miteinander übereinstimmen.

Und genau um das geht es auch hier – um das Finden deines persönlichen Anziehungspunktes. Deshalb: Fülle die Inhalte deiner Grabreden in die einzelnen „Fächer“ der unteren neurologischen Ebenen des Modells ab, so, dass nachher ein Gesamtbild – deine persönliche Vision – entsteht, mit Antworten auf die in der rechten Spalte stehenden Fragen.

Alle Antworten auf diese Fragen bilden auch gleichzeitig die Verbindung zu deiner persönlichen Mission – zu deiner persönlichen Lebensaufgabe – die du mit deiner Vision auf deine ganz besondere, einzigartige und attraktive Weise erfüllst.

- Wer bin ich?
- Was ist mir in meinem Leben zentral wichtig und woran glaube ich?
- Welche Fähigkeiten habe ich, die mir ermöglichen, das zu leben, was mir wichtig ist und woran ich glaube?
- Durch welches Verhalten – das, was andere sehen und hören können – zeige ich, dass ich das lebe, was mir zentral wichtig ist und woran ich glaube?
- In welchen Kontexten und mit welchen Menschen lebe ich das, was mir wichtig ist und woran ich glaube?



4 Vision auf den Punkt bringen

In diesem letzten Schritt überlegst du dir, mit welchem Satz oder Kurzabschnitt du deine Vision in der Essenz zusammen bringen kannst. Finde dazu – wenn du magst – noch ein Symbol, das dich jeden Tag an deine Vision erinnert.

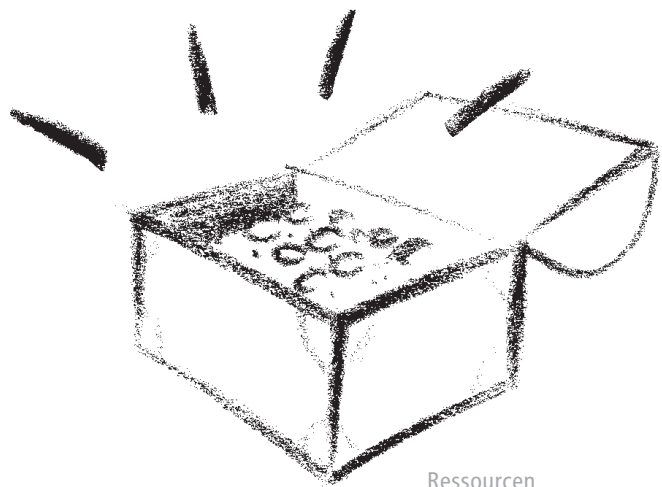
Eine Möglichkeit ist es z.B. ein Tier, das eine starke Bedeutung für dich hat, als Symbol für dich und/oder deine Mission zu wählen. Mehr dazu dann auch in dem Rollen-Map .

Die Idee:

Diesen Satz oder Kurzabschnitt kannst du immer und überall hin mitnehmen. Und – wenn du den Satz oder Kurzabschnitt liest oder dran denkst, wird deine Vision immer wieder lebendig und gibt dir Kraft und Orientierung. Und das immer und überall dort, wo du Kraft und Orientierung brauchst.

Hier als ein mögliches Beispiel die Vision des ife, institute for eXcellence:

„Wir begeistern, bewegen und bewirken, weil wir nur das tun, was uns selber begeistert und bewegt. So sind wir die beste Wahl für Menschen und Organisationen in nachhaltig erfolgreichen Veränderungsprozessen.“



Ressourcen

Ergänzende Bemerkungen



Vielen Menschen fällt es schwer, frei zu träumen. Sich zu erlauben, in der eigenen Vorstellung sein Leben farbig auszumalen, wird als unangemessen, ja oft gar als unverschämt betrachtet. Dahinter stecken oftmals Überzeugungen, die wir entweder durch unsere eigene Erfahrung oder aufgrund unserer Erziehung verinnerlicht haben. Diese Überzeugungen prägen massgeblich, wie wir unser Leben gestalten. Denn was wir uns vorstellen können, kann Realität werden. Und genauso umgekehrt: was wir uns nicht mal vorstellen können – wie soll das denn jemals Teil unseres Leben werden? Wir nennen diese Überzeugungen Glaubenssätze.

Glaubenssätze sind zwar sehr prägend aber dennoch veränderbar. Das NLP bietet dir dazu einfache und wirksame Möglichkeiten. Unter weitere Informationen findest du den Link zu den Basisinformationen und Übungen dazu.

Weitere Informationen



Basisinformationen

- Weitere Informationen zur Pyramide der neurologischen Ebenen:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>
- Weitere Informationen zum Thema Glaubenssätze:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

Bausteine und weiterführende Modelle

- Weitere Informationen zum Modell Lebensmission:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>
- Weitere Informationen zur Map:
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-tools-und-modelle.html>

Literatur

„The seven habits of highly effective people“, Stephen Covey

Deutscher Titel: „Die sieben Wege zur Effektivität“

Der Alchimist, Paolo Coehlo