

Selbstmanagement-Übung: „Wäre ich“

Die Frage „wäre ich?“ ermöglicht es uns spontan Analogien anhand unserer Empfindungen herzustellen. Diese Übung regt dazu an Verbindungen zwischen zwei Welten herzustellen, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Dadurch können unerwartete Verbindungen gefunden werden.

Wie ist sie zu verwenden?

Die Verwendung von Analogien ist ein universelles Instrument. Man beginnt damit sich in die Lage einer Figur, eines Tieres usw. zu versetzen.

Wie?

Vervollständigen Sie den folgenden Satz unter Verwendung des bildlichen Bereichs, den Sie sich ausgesucht haben und geben Sie an was sie tun würden um ein Problem zu lösen oder eine Entscheidung zu treffen:

„Wenn ich..., ich wäre... und würde...“

„Wenn ich ein Hund wäre, wäre ich loyal, verspielt und liebenswert. Ich würde diese Entscheidung in Absprache mit Jean, meinem besten Freund, treffen.“

„Wenn ich eine Katze wäre, wäre ich unabhängig, liebevoll und ein Jäger. Ich würde meine finanzielle Unabhängigkeit sichern indem ich neue Direktvertriebskunden anspreche und dafür Sorge, dass ich eine besondere Beziehung zu ihnen aufrechterhalte.“

Bedingungen für die Übung

Alleine oder in Gruppen, nicht mehr als 5-10 Minuten zu Beginn einer Reflexion. Führen Sie die Übung mit einem oder mehreren bildlichen Bereichen anhand einer Tabelle wie unten durch.

Vorgeschlagene bildliche Bereiche: ein Tier, eine Pflanze, ein Held oder eine Heldin, ein Lied, ein Werkzeug, ein Transportmittel, eine Blume, ein Gericht, ein Musikinstrument usw.

„Wäre ich...“	„Ich wäre...“	„Ich würde...“
Wäre ich...	Ich wäre...	Ich würde...
Wäre ich...	Ich wäre...	Ich würde...
Wäre ich...	Ich wäre...	Ich würde...
Wäre ich...	Ich wäre...	Ich würde...

Alternative

Die Übung kann auf gleiche Weise für das Gebiet von Interesse mit der Frage „**Wenn es so wäre?**“ durchgeführt werden. Der Satz in der Tabelle wird dann ersetzt durch „Wenn es so wäre..., wäre es..., und ich würde“ ersetzt.

Quelle: Jaoui, H., & Dell'aquieá, I. (2015). 66 techniques créatives pour animateurs et formateurs. Caen: Editions EMS.