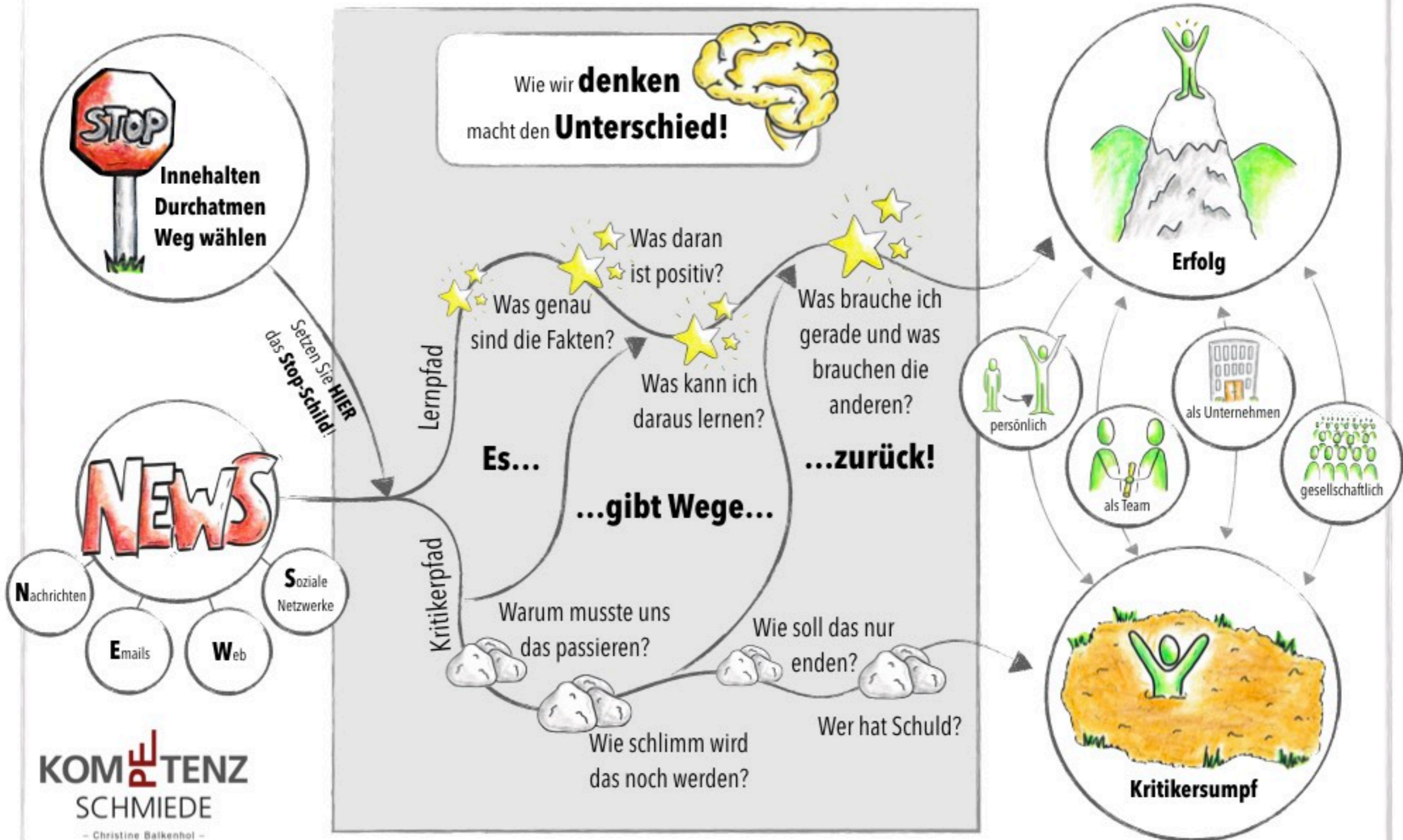


Die Zeiten sind herausfordernd und es liegt an uns, was wir daraus machen!

(Denkanstöße nach dem Modell der Choice-Map von Marilee Adams)



Die Zeiten sind herausfordernd und es liegt an uns, was wir daraus machen!

(Denkanstöße nach dem Modell der Choice-Map von Marilee Adams)



Übersetzungen

Auf dem Lern- oder Kritikerpfad sind wir natürlich nicht nur, wenn wir uns selbst oder anderen Fragen stellen. Auch viele anderen Gedanken, die uns beschäftigen, können wir dem einen oder anderen Pfad zuordnen. Hier finden Sie ein paar Übersetzungsbeispiele:

Kritikerpfad

„Oh, Nein!!!“

„Bei meinem Glück bekomme ich das Virus sowieso!“

„Schon wieder kein Klopapier im Geschäft. Ab morgen fehlen sicher auch Lebensmittel.“

„Diese Krise kann unser Unternehmen finanziell nicht überleben.“

„Das wird niemals enden!“

Lernpfad

„Bleib ruhig!“

„Was kann ich tun, um mich sinnvoll zu schützen?“

„Was genau habe ich noch zu Hause und was brauche ich wirklich?“

„Was sind die genauen Fakten? Welche Möglichkeiten gibt es jetzt? Wo haben wir Potenzial für Veränderung oder für etwas ganz Neues?“

„Es wird vorübergehen! Und es liegt an uns wie es danach weitergeht!“

Übung: Gedanken sortieren

Und auf welchem Weg befinden Sie sich nun? Grundsätzlich ist es völlig normal, dass wir selbst bei bester Absicht im Alltag immer wieder auf den Kritikerpfad gelangen. Wenn wir das allerdings rechtzeitig erkennen, können wir gegensteuern. Wenn Sie mögen, kann die folgende Übung Ihnen dabei helfen zu erkennen, auf welchem Pfad Sie sich gerade befinden, und wie Sie gegebenenfalls auf den Lernpfad zurück finden. Sie benötigen dafür Post Its oder kleine Zettel und einen Stift.

1. Nehmen Sie sich einen Moment, um zur Ruhe zu kommen. Atmen Sie ein paarmal achtsam ein und aus.
2. Welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf, aktuell z.B. mit Blick auf das Corona-Virus und dessen Auswirkungen? Notieren Sie jeden Gedanken auf einem separaten Zettel.
3. Wenn Sie alle Gedanken notiert haben, verschaffen Sie sich einen Überblick und ordnen Sie zu: Welchen Gedanken verorten Sie auf dem Kritiker-, welchen auf dem Lernpfad? Bewegen Sie dafür die Zettel auf dem Tisch in zwei Cluster. Damit wird das Ergebnis noch besser sichtbar.
4. Schauen Sie sich Ihr Ergebnis an: Enthalten beide Cluster gleich viele Gedanken oder gibt es auf einer Seite deutlich mehr als auf der anderen? Für den Fall, dass Sie einen deutlichen Überhang auf dem Kritikerpfad haben, versuchen Sie, Ihre Gedanken doch einmal so umzuformulieren, dass sie zum Lernpfad passen. Für den Fall, dass Sie einen deutlichen Überhang auf dem Lernpfad haben:
Herzlichen Glückwunsch! Sie sind auf dem richtigen Weg. Stecken Sie andere mit Ihrer konstruktiven Denkweise an!