

## 3.2.1 Ein Sack voller Erwartungen

### Papiervariante

#### Schritt 1

Ziehen Sie sich für die nächsten zwei Stunden bitte auf Ihren gemütlichen Lieblingsplatz zurück. Sie benötigen für die Papiervariante Stifte und einen DIN A 3 Papierbogen. Im ersten Schritt geht es darum, zunächst die zentrale Frage zu klären: Worum geht's in Ihrer derzeitigen Situation in der Unternehmerfamilie und im Familienunternehmen? Denken Sie an alle Ihre Mitmenschen mit Ihren offenen und verdeckten Erwartungen an Sie. Erforschen Sie Ihr Gefühl. Gibt es in Ihnen z.B. ein Gefühl der inneren Blockade wenn Sie an eine bestimmte Person denken? Einen Kloß im Bauch, eine Faust im Nacken oder einen Druck auf der Brust? Erspüren Sie Ihr Gefühl und lassen Sie es in sich hoch kommen, ohne es zu bewerten oder weg machen zu wollen. Ganz so, wie Sie es in Tool X bereits erlebt haben. Für den Fall, dass sich kein Gefühl zeigen will, seien Sie wie immer geduldig mit sich selbst und bewerten Sie auch das nicht. Ihr Körper wird Ihnen Signale senden, wenn es so weit ist.

#### Schritt 2

Nun wird es konkreter: Bitte nehmen Sie sich Ihr Arbeitsheft und schreiben zunächst einmal eine Liste aller Personen, von denen Sie wissen, dass Sie Erwartungen und Aufträge an Sie richten. Schreiben Sie lieber mehr Personen auf als weniger, eine Reduzierung ergibt sich im Laufe des Tools automatisch.

Zeichnen Sie nun einen großen Kreis auf den Papierbogen. In die Mitte schreiben Sie Ihren Namen. Diese Position haben Sie, wenn es um die Aufträge der anderen geht. Nun schreiben Sie auf die Kreislinie die Namen der Personen, die Sie auf Ihrer Liste zusammen getragen haben, so dass diese Menschen bildlich um Sie herum im Kreis platzieren.

#### Schritt 3

Jetzt richten Sie bitte den Blick in Ihr Inneres: welche inneren Auftraggeber und Stimmen vernehmen Sie? Das können positive und negative Stimmen sein. Geben Sie diesen Anteilen einen Namen: z.B. „mein Leistungsdruck“, „meine innere Kleine“, „mein kreativer Anteil“, „die Mütterliche in mir“.... Lauschen Sie in sich hinein. Was hören Sie, wenn Sie an Ihre derzeitige Situation in der Unternehmerfamilie und im Familienunternehmen denken?

Schreiben Sie bitte die Namen der gefundenen inneren Stimmen ebenfalls auf die Kreislinie.

#### Schritt 4

Spüren Sie nun noch einmal nach: Wenn Sie Ihre um Sie herum platzierten Auftraggeber sehen, wo ist das Gefühl der Blockierung für Sie am stärksten? Dieser Schritt ist sehr wichtig, weil er hilft Komplexität zu reduzieren. Denn nur selten sind alle Auftraggeber wirklich gleich wichtig und der Klärungsprozess braucht nur mit drei bis vier äußeren und zwei bis drei inneren Auftraggebern zu erfolgen.

Nehmen Sie dafür das Blatt Papier in die Hand und drehen Sie es so, dass Sie die einzelnen Auftraggeber mit ihren Namen vor sich sehen. Spüren Sie in sich hinein. Wo sitzt die Blockade, wo ist das Gefühl am stärksten und der Druck am größten?

Beenden Sie diesen Schritt, in dem Sie in Ihrem Arbeitsheft bitte eine Rangliste mit den wichtigsten rund sieben Namen erstellen, angefangen mit dem Auftraggeber, bei dem Ihr innerer Druck am größten ist. Dies ist nun Ihre Klärungsliste der inneren und äußeren Auftraggeber.

## Schritt 5

Jetzt geht es darum, die Aufträge konkret zu identifizieren und zu benennen. Nehmen Sie sich dafür wieder Ihr Auftragskarussell zur Hand und kennzeichnen auf dem Papier zunächst die wichtigsten maximal sieben Auftraggeber aus Ihrer Klärungsliste. Nehmen Sie dann den Blick des Auftraggebers ein, den Sie auf der Klärungsliste ganz oben stehen haben. Halten Sie dafür das Blatt mit dem Karussell so, dass der Name dieser Figur vor Ihrem Körper platziert ist und Sie quasi aus seiner Perspektive heraus auf das Zentrum - Sie selbst in der Mitte - blicken. Spüren Sie sich innerlich in diese Person hinein, wie sie mit ihren Erwartungen auf Sie blickt und lassen Sie dieses Bild auf sich wirken.

Welchen Auftrag stellt diese Figur an Sie? Welche Erwartung ist daran geknüpft?

Formulieren Sie diesen gespürten Auftrag in einem Satz wie zum Beispiel: „Werde nicht erfolgreicher als ich“. Oder „Sorge dafür dass Vater mit anerkennt“. Oder „Sprich mich frei von jeder Schuld“.

Lassen Sie sich Zeit, bevor Sie den Satz formulieren. Auch hier gilt: mit Geduld und Gelassenheit wird unser Inneres uns auf alle Fragen, die wir an es richten, eine Antwort finden. Und lassen Sie sich Zeit, bevor Sie mit der nächst wichtigeren Figur weitermachen.

Notieren Sie die Sätze neben den Auftraggebern auf Ihrer Klärungsliste.

Beenden Sie Schritt 5, in dem Sie in sich reflektieren, was Sie erlebt und wahrgenommen haben. Was ist jetzt anders als zu Beginn der Übung? Was macht das körperliche Gefühl? Wie hat es sich verändert?

## Schritt 6

Sie haben nun wahrgenommen, was Ihre Mitmenschen und inneren Anteile von Ihnen wollen, welche Erwartungen an Sie gerichtet werden. Jetzt ist es wichtig, dass Sie sich ein wesentliches Grundgefühl klar machen:

Niemand kann mich zu etwas veranlassen, das ich nicht will!

Dieses „demokratische Grundgefühl“ ist die Basis für die nun anstehende Klärungsarbeit. Das Bündel einengender Erwartungs-Erwartungen blockiert unser Handeln so lange, bis wir es differenziert angeschaut und uns bewusst gemacht haben, dass Niemand uns zu etwas zwingen kann, was wir nicht wollen. Es kann sein, dass wir, um den Job zu behalten, etwas tun, was wir nicht gern tun. Aber es gibt immer eine Möglichkeit, „nein“ zu sagen. Es mag einen hohen Preis kosten, aber es geht. Für die eigene Handlungsfähigkeit ist es sehr wichtig, sich zu vergegenwärtigen: niemand kann mich zwingen, einen Auftrag anzunehmen. In jedem Fall habe ich drei Möglichkeiten: Ich kann annehmen, rundweg ablehnen oder ein modifiziertes Angebot machen. Mit diesem Grundgefühl wenden Sie sich nun wieder Ihren Auftraggebern zu.

## Schritt 7

Und so können Sie sich bei jedem Ihrer Aufträge entscheiden: Ich nehme an, ich lehne ab oder ich mache ein Angebot. Beginnen Sie zunächst mit Ihrem wichtigsten äußeren Auftraggeber.

Nehmen Sie dafür bitte das Karussell so in die Hand, dass Sie vom Zentrum aus auf den ersten Auftraggeber Ihrer Klärungsliste blicken. Machen Sie sich von hier aus seinen Auftrag klar und lassen den Satz auf sich wirken.

Vergegenwärtigen Sie sich seine Erwartung und überlegen Sie: Was sind Sie bereit, von dem Auftrag anzunehmen, wozu können Sie ganz eindeutig „ja“ sagen? Was weisen Sie ganz und gar zurück? Und wie könnten Sie den Erwartungen wohl entsprechen?

Notieren Sie Ihre Antworten auf der Klärungsliste und formulieren Sie folgender Maßen: „Ja, ich nehme an und achte darauf das...“

„Nein, ich nehme den Auftrag nicht an.“

„Diesen Auftrag akzeptiere ich in dieser Form nicht. Ich kann aber das und das anbieten.“

Gehen Sie so für alle Ihre äußeren Auftraggeber Ihrer Klärungsliste vor.

Beenden Sie Schritt 7 und reflektieren Sie, wie es Ihnen jetzt geht. Was hat sich verändert seit Beginn der Übung? Was macht das körperliche Gefühl?

## Schritt 8

Gehen Sie wie in Schritt 7 nacheinander in Kontakt mit Ihren inneren Auftraggebern.

Die Arbeit mit inneren Erwartungen kann schwieriger sein. Diese Aufträge können wir nicht so leicht rundherum ablehnen, die Kooperation mit uns selbst können wir nicht kündigen. Oft sind es altbekannte Figuren, die auch nicht bereit sind, sich so einfach abspeisen zu lassen. Der eigene „innere Leistungsdruck“, dessen Auftrag: „Du musst erfolgreich sein!“ uns bei der Arbeit stark belastet, liesse uns nicht in Ruhe, wenn wir uns einfach von ihm abgrenzen würden und so tun würden, als gäbe es ihn nicht. Es ist wichtig, diesen inneren Anteil zunächst wertzuschätzen für das, was er uns in der Vergangenheit bereits Gutes gebracht hat. Vielleicht kann es für Sie sinnvoll sein, hier eine Arbeit mit inneren Anteilen anzuschließen, eine Anleitung dazu finden Sie in Tool „Inneres Team“. Entscheiden Sie dies, wenn Sie Schritt 8 für sich abgeschlossen haben.

Schließen Sie Schritt 8 ab, indem Sie die Antworten auf Ihre eigenen Erwartungen auf Ihrer Klärungsliste oder auf den Kärtchen notieren. Überlegen Sie dann: Mit welchem inneren Auftraggeber möchte ich noch einmal separat arbeiten? Bei welchem habe ich das Gefühl, noch mehr Klarheit zu benötigen? Schreiben Sie zum Beispiel in Ihr Arbeitsheft: „Mit Dir, meiner inneren RichterIn, möchte ich noch einmal an anderer Stelle arbeiten. Für den Moment soll es zunächst gut sein.“

## Schritt 9

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die anspruchsvolle Arbeit mit dem Auftragskarussell abgeschlossen und stehen nun ganz sicher an einem anderen Punkt als zu Beginn dieses Tools. Wir können uns vorstellen, dass es für Sie nicht leicht war, auf diese Art und Weise Ihr derzeitiges Leben zu klären. Wir wissen aber auch, dass sich nach diesem Tool vielfach ein großes Freiheitsgefühl ergibt. Wir finden, dass dürfen Sie genießen!

Spüren Sie diesem Freiheitsgefühl zunächst erst einmal nach. Haben Sie das Gefühl, Klarheit gewonnen und wieder Zugang zur eigenen Handlungsvielfalt gewonnen zu haben? Bestimmt haben Sie inzwischen eine klare Vorstellung davon, was als nächstes zu tun ist.

Überlegen Sie ganz konkret:

Wo stehe ich jetzt? Was ist mein nächster Schritt?

Schließen Sie dieses Tool ab, indem Sie sich dies in Ihrem Arbeitsbuch notieren. Und belohnen Sie sich für die getane Arbeit, indem Sie sich zum Beispiel ein Eis oder einen Spaziergang gönnen. Wonach ist Ihnen jetzt? Tun Sie sich etwas Gutes!

Zeit: 120 Minuten

Material: Notizheft, Stifte, DIN A 3 Papierbogen

Quelle: Susanne Dahncke in Anlehnung an Arist von Schlippe und Andi Grisberger

