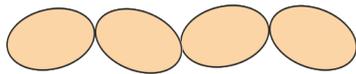


Die Perlen des Übergangs

Gleich vier Mal begegnen sie Dir auf dem Weg entlang des Perlenbands: Die ovalen Perlen des Übergangs. Sie trennen das Band in die Ich-Perle und drei Sequenzen. Und zugleich verbinden sie diese vier Abschnitte auch zu dem einen Perlenband, das Du in Händen hältst: ICH – DIE AKTION – MEIN BEITRAG – EIN MÖGLICHER TRANSFER.

Du kannst kurz innehalten, wenn Du eine dieser Perlen erreichst. Kannst noch einmal auf alle Perlen dieser Sequenz schauen. Kannst entscheiden, noch einmal gedanklich zu einer von Ihnen zurückzukehren, etwas nachzutragen. Nimm sie als Schlusspunkt dieser Sequenz, als kleinen Zwischenstopp oder als Brücke hinüber in ein neues Thema.



Impulsfragen



Das Perlenband in Deiner Hand

Viel zu oft fehlt die Zeit, um Erlebtes und Erfahrenes in Ruhe und sortiert zu bedenken. Wo öffnet sich der Raum für einen ‚Nach-Klang‘ des Erlebten? Wie kann Resonanz entstehen und Erlebtes auf mich selbst bezogen werden? Auf welche Weise lassen sich Wege für einen ‚Transfer, einen nachhaltigen Gewinn gewonnener Erkenntnisse realisieren? Das Konzept des Perlenbands – weit verbreitet in vielen Kulturen und Religionen – kann dafür als Werkzeug fungieren. Nimm es in Deine Hand und gehe die Perlen der Reihe nach durch. Spüre sie zwischen den Fingern, während Du dir Deine Gedanken machst und der Perlenfolge nachgehst. Wenn Du magst, mach Dir Notizen oder versuche auf andere Weise, gewonnene Erkenntnisse festzuhalten.

2 Die Perle des Verlaufes



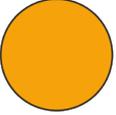
Du könntest Dich fragen:
Was betrachtest Du als den ersten Moment, das erste Ereignis der Aktion?
Was ist dann, nach und nach, geschehen?
Welche bedeutsamen Momente, Wendepunkte oder Geschehnisse siehst Du?
An welcher Stelle würdest Du das Ende der Aktion verorten?
 Beschließe Dein Nachdenken ...
...indem Du versuchst, Dir jetzt alle beteiligten Personen einmal vor Augen zu führen. Nicht als Gruppe, sondern einzeln, Gesicht für Gesicht.

4 Die Perlen der Licht- und Schattenseiten



Du könntest Dich fragen:
Welche Aspekte, Ereignisse und Momente der gemeinsamen Aktion siehst du positiv und als gelungen an?
Wo siehst Du Schwachpunkte? Was lief schlecht oder ist als Vorhaben gescheitert?
Gibt es etwas, was im Prozess zunächst als Schwachpunkt oder gar als Flop bewertete wurde und beim zweiten Blick doch eher ein Gewinn war?
 Beschließe Dein Nachdenken mit...
...der Frage, welchen Maßstab Du bei der Beantwortung dieser Fragen gerade angelegt hast? Was waren Deine Kriterien? Und woher hattest Du diese?

5 Die große Perle der Erkenntnis



Du könntest Dich fragen:
Kannst Du eine Erkenntnis (oder gar mehrere?) formulieren, die Du aus der Aktion mitnimmst? Versuche Dich an einer solchen Formulierung!
Habt Ihr oder hast Du für Dich etwas als besonders wertvoll (neu) erkannt?
Was wäre zukünftig anders, wenn Du in eine vergleichbare Situation erneut kommen würdest?
 Beschließe Dein Nachdenken mit...
...der Frage, ob Du mit dem hinzugewonnenen zufrieden bist oder ob Du Dir mehr erwartest bzw. erhoffst hast.

3 Die Perle des Zusammenwirkens



Du könntest Dich fragen:
Wie haben wir einander ergänzt?
Welche Aufgaben und Rollen gab es – und wer hat diese übernommen? Oder wurden sie übertragen, erkämpft, blieben unbesetzt oder waren im steten Wandel?
An welchen Punkten wären wir ohne gelingendes Zusammenwirken gescheitert?
 Beschließe Dein Nachdenken mit...
...einem dankbaren Blick auf all das, was ihr miteinander hinbekommen habt, was gelungen ist. Denn im nächsten Schritt wird es (auch) darum gehen, kritisch zu bewerten, was gelang und wo es noch Luft nach oben gab.

Du könntest Dich fragen:
Was hat Dich beschäftigt, bevor Du hier, in der Situation/Aktion angekommen bist?
Wie bist Du gestartet? Was hast Du an Vorwissen und Vorhalten, an Vorfreude und Befürchtungen mitgebracht? Welche Situationen in der Vergangenheit waren ähnlich oder zumindest vergleichbar?
 Beschließe Dein Nachdenken mit...
...dem Versuch, sich die Situation als es losging noch einmal in Erinnerung zu rufen. Schau auf dich und die anderen. Versuche, gedanklich an den Startpunkt zurückzukehren.

6 Die Perle des eigenen Beitrags



Du könntest Dich fragen:

In welchen Momenten hast Du Dich engagiert eingebracht?

Warum?

Gab es Phasen, in denen Du Dich eher rausgehalten habe? Welche

waren es – und warum bist Du da eher passiv geblieben?

Bist Du zufrieden mit Deinem Maß an Beteiligung? Würst Du gerne mehr aktiv gewesen? Wer oder was hat Dich gehindert?

8 Die Perle der eigenen Vision



Du könntest Dich fragen:

Siehst Du an irgendeinem Punkt nun klarer? Ist dir in der zurückliegenden Zeit eine Idee, eine Vorstellung für die Zukunft gekommen, die Dich inspiriert hat?

Hast Du ein Ziel neu in den Blick genommen oder eine klarere Vorstellung davon bekommen?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

...einer Zeit, in der Du Dir diese neue Vorstellung, Idee oder Vision konkreter ausmalst, sie von allen Seiten einmal betrachtest und mit Deinem bisherigen Alltag in Verbindung bringst.

10 Die Perle des Alltags



Du könntest Dich fragen:

An welcher Stelle meines Alltags kann das Hinzugekommene hilfreich sein, Dinge verbessern und Frucht bringen? Geben & Nehmen – kann dieser Ort von dem Neuen profitieren? Oder profitiert das Neue auf besondere Weise von diesem Ort? Oder gar beides?

Warum möchtest Du, dass gerade dort Veränderung und Verbesserung gelingt?

Woran würdest Du nach einiger Zeit erkennen können, dass Du mit diesem Vorhaben erfolgreich warst?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

...einer gedanklichen Rückkehr an den Anfang und der Überlegung, ob noch ein anderer Ort in Deinem Alltag in Frage käme.

12 Die Kraft-Perle



Du könntest Dich fragen:

Was sind ganz generell eigentlich meine Energiequellen? Woher kam die Kraft, die mich bis hierher gebracht hat?

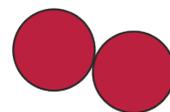
Sind diese Energiequellen auch geeignet, um die Veränderung und das neue Vorhaben zu unterstützen? Oder ist eine andere Art oder mehr Energie vonnöten?

Welche Kraft steckt in der Idee, dem Vorhaben selbst?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

Der Zuversicht, dass sich Kraft finden wird, damit Deine Pläne, Wünsche und Visionen sich erfüllen und Frucht tragen können.

7 Die Perlen der vielfältigen Emotionen



Du könntest Dich fragen:

In welchen der zurückliegenden Situationen regte sich in Dir ein Gefühl so stark, dass Du es jetzt noch in Erinnerung hast?

Gab es Momente, in denen Du aus (D)einem Gefühl heraus agiert hast? Schätzt Du das rückblickend als hilfreich oder eher als hinderlich ein?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

...der Frage, ob das Reflektieren der zurückliegenden Situation jetzt noch immer Gefühle in Dir auslöst oder wachhält.

9 Die kleine Perle der Erkenntnis



Du könntest Dich fragen:

Hast Du sie noch in Erinnerung, die zuvor formulierte Erkenntnis und den Zugewinn, der erworben wurde?

Wie lässt sich aus der großen Erkenntnis, gewonnen mit anderen Menschen und in einer konkreten Situation, ein Gewinn für Deinen persönlichen Alltag entwickeln?

Lässt sich die neugewonnene Erkenntnis noch ein wenig anpassen, modifizieren? Damit ist leichter ist, sie in Deinen Alltag mitzunehmen und zu integrieren?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

...der Freude darüber, dass Du etwas Kleines, aber Bedeutsames mitnehmen kannst – und mit der Vorfreude auf all das, was daraus in Zukunft noch werden könnte.

11 Die Perle der Unterstützung



Du könntest Dich fragen:

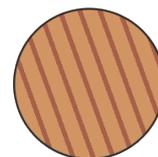
Was sind gute Rahmenbedingungen für die neue Idee, Dein neues Vorhaben?

Wieviel Pflege wird es brauchen? Wann und wie oft? Wie lässt sich eigentlich pflegen und unterstützen, was dort wachsen soll? Wer kann sich – außer mir selbst – darum kümmern? Und wie begeistere ich andere Menschen für diese Aufgabe?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

...der Erinnerung daran, dass Pflege und Nahrung wichtig sind, damit Dinge aufgehen und Frucht bringen. Dass Wachstum aber auch im Samenkorn angelegt ist und nicht allein durch Dein Tun sichergestellt werden kann.

13 ...und wieder: 1 Die Ich-Perle



Du könntest Dich fragen:

Hat mich der gedankliche Weg entlang des Perlenbands weitergebracht?

Was hat sich in mir durch die zurückliegende Situation oder Aktion verändert? Macht mich das zufrieden oder wie bewerte ich dies?

Beschließe Dein Nachdenken mit...

...einem kurzen Moment der Stille. Blicke auf vom Perlenband. Nimm wahr, was um Dich herum ist. Und – wenn Du magst – nimm Dir vor, die eine oder andere Frage, die eine oder andere Perle in der nächsten Zeit noch einmal hervorzuholen.