

Waltraud RÖCK-SVOBODA  
[www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)

## „THEORIE U“ und PRESENCING

### Was ist das?

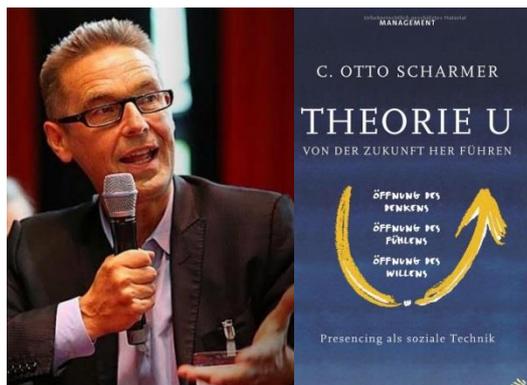
**Ein soziales Modell  
für den Umgang mit Veränderungsprozessen**

von Claus Otto SCHARMER  
[www.ottoscharmer.com](http://www.ottoscharmer.com)    [www.presencing.org](http://www.presencing.org)

Keywords:

Claus Otto SCHARMER, Theorie U, U-Prozess, Presencing, Presencing-Institute,  
 Von der Zukunft her führen, Führung vor der leeren Leinwand, U.Labs, Hubs,  
 Coaching Hub Wien, Presencing Institut Vienna,

19. Juni 2018



Wir leben in einer außergewöhnlichen Zeit. Vieles, das in sozialen, ökonomischen und ökologischen Zusammenhängen bisher gut funktioniert hat, ist vorbei. Lösungsansätze, wie bisher aus Erfahrung und der Vergangenheit generiert, können keine ausreichenden Antworten mehr auf neue Herausforderungen bieten.

In seinen Vorträgen, Artikeln, Büchern, Videos und Webseiten lässt **Claus Otto SCHARMER** keinen Zweifel daran, dass „das Fundament unseres sozialen, ökonomischen, ökologischen und spirituellen Wohlergehens gefährdet ist.“  
(aus Artikel: C. Otto Scharmer, Katrin Käufer [„Führung vor der leeren Leinwand“](#) PDF zum Download)

Völlig neue Lösungen, sowohl im individuellen als auch im globalen, sind notwendig.

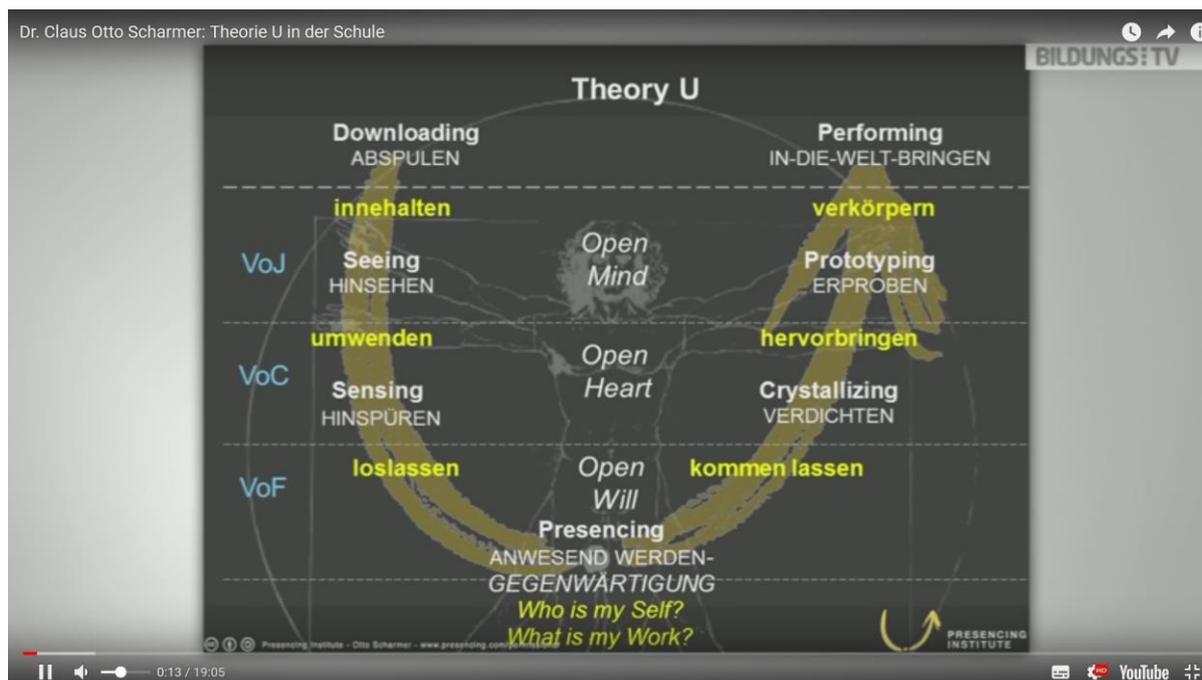
„Mit seiner **„Theorie U“** legt der deutsche MIT-Forscher\* und Berater Dr. Claus Otto SCHARMER eine **zeitgemäße Führungsmethode** vor, die den Erfordernissen von Nachhaltigkeit und globaler Verantwortung im Management gerecht wird und die die notwendigen Führungsinstrumente bereitstellt.“ Buchrücken

Mit vielen erschreckenden Zahlen belegt Claus Otto SCHARMER in seinem Buch den besorgniserregenden Zustand unserer Gesellschaft und unseres Planeten Erde. Seine Statistiken über Armut, Hunger, Arbeitslosigkeit, schwerwiegende körperliche und psychische Erkrankungen, Sinnkrisen, Suizidraten, aber auch physische und psychische Gewalt, Krieg und Zerstörung, Klimawandel, Ausbeutung der Bodenschätze, Terrorismus weltweit und bis vor unserer Haustüre, sowie im weltweiten Netz u.v.a.m., sprechen eine deutliche Sprache.

Wir können nicht so weiter machen wie bisher.  
**Die Zeit für Veränderung, im Kleinen wie im Großen,  
ist JETZT.**

Claus Otto SCHARMER und sein Team, ganz in der Tradition der **Aktionsforschung** und deren Begründer **Kurt LEWIN** stehend, stellen ihre Entwicklungen und Forschungen der ganzen Welt zur Verfügung und rufen auch dich auf, dich am weltweiten Wandel zu beteiligen.

\*„Das Massachusetts Institute Of Technology (MIT) im amerikanischen Cambridge gilt weltweit als eines der kreativsten Institute mit engem Bezug zur Praxis.“ Buchrücken



## GRUNDLAGEN der Theorie U

### Worum geht es im U-PROZESS

In mehr als 150 Interviews haben Claus Otto SCHARMER und sein Team weltweit renommierte Wissenschaftler und Geschäftsleute nach ihren Erfolgsstrategien in Veränderungssituationen befragt.

Aus deren Antworten, gemeinsam mit den bewährten Techniken der Aktionsforschung, ist in jahrelanger Forschung am MIT, die Theorie U aus dem sprichwörtlichen Stein befreit worden.

Die der Forschungsreise zur Theorie U zugrundeliegende Frage lautet:

„Wie können wir aus der im Entstehen begriffenen Zukunft heraus handeln und wie aktivieren wir die tieferen, schöpferischen Schichten des sozialen Feldes?“

(SCHARMER, Claus Otto; „Theorie U“, Carl Auer Verlag 2015, S. 35)

Der Form des Buchstabens „U“ folgend, geht es zuerst darum, der Abwärtsbewegung in die eigene Tiefe zur eigenen Quelle, in einen Raum der Stille, zu folgen und dabei alles loszulassen, zumindest einmal für eine kurze Zeit, was in unserer Vergangenheit erfahren, gelernt und entwickelt wurde.

Dazu braucht es auf der **linken, der abwärtsführenden Seite**

nach dem ERKENNEN der alten Muster,  
ein INNEHALTEN und HINSCHAUEN,  
ein UMWENDEN, HINSPÜREN  
und LOSLASSEN.

Claus Otto SCHARMER vergleicht diesen tiefsten Punkt im U mit der Bibelstelle, in der ein **Kamel durch ein Nadelöhr** gehen soll. Das schafft es nur, da das Tor so schmal und niedrig ist, wenn es all seine Lasten ablegt und nackt, ganz im Sein, durchgeht.

Am tiefsten Punkt des U geht es darum, ganz gegenwärtig, ganz im Jetzt zu sein, ganz leeres Gefäß, leere Leinwand, damit die Impulse, die aus der bestmöglichen Zukunft zu uns kommen, Platz und Raum finden.

An dieser Stelle ist es gut über die Fragen „Wer bin ich wirklich?“ und „Was ist meine Aufgabe?“ zu meditieren **ohne darüber nachzudenken**.

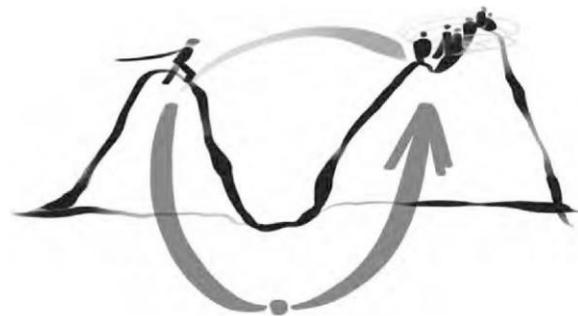
Mit offenem Herzen, offenem Geist und offenem Willen gilt es, die Geschenke (ungewöhnliche Ideen, Bilder, Gefühle, ...) unzensuriert und in Dankbarkeit in Empfang zu nehmen und in einem geschützten, wohlwollenden Rahmen einer gleichgesinnten Gruppe Schritt für Schritt in die Realität zu holen.

Die **rechte Seite der Aufwärtsbewegung** im U gehört dem schrittweisen Verdichten, Materialisieren, in Funktion und in die Welt bringen. Beginnend mit dem Erzählen des Erlebten und Erfahrenen, über das probeweise aufbauen im Kleinen (siehe dazu weiter unten: Prototyping), zum in die Welt hinaus schicken.

Dabei ist es wichtig, dass es **keiner fertigen perfekten Lösungen** bedarf. Das Neue darf in der Anwendung noch wachsen, sich ändern und gedeihen.

Es gilt der Grundsatz:

**JUST DO IT!**



## **SELBST-REFLEXION und das EISBERG-MODELL**

Natürlich ist es wichtig, seine Umgebung zu beobachten und kennen zu lernen. Noch wichtiger allerdings ist es, so wie Claus Otto SCHARMER es in einem der Videos in u.lab 1x ausdrückt, die Kamera oder das Fernrohr herumzudrehen und mit der Beobachtung bei sich selbst und in der näheren Umgebung anzufangen. „Erkenne dich selbst und das Göttliche in dir“ stand schon über dem Orakel in Delphi.

„**Wer bin ich?**“ ist zu Recht eine der wichtigsten Fragen des Lebens, über die viele Mönche ein Leben lang meditieren.

So ist es verständlich, dass es als gute Grundlage für die gemeinsame Arbeit für die Menschheit und die Welt gilt, sich selbst vor die Kamera zu holen, allerdings nicht, um ein Selfi, ein Foto von sich selbst mit der Welt zu teilen, sondern um sich selbst besser, mit all den **Höhen und Tiefen**, kennen zu lernen.

Claus Otto SCHARMER bemüht im Zusammenhang mit den Tiefen der Probleme, der individuellen genauso wie der globalen, gerne das gute alte **Eisberg-Modell**.

Beim Eisberg ragt ja bekanntlich nur ein ganz geringer Teil aus dem Wasser. Der tückische und gefährliche, viel größere Teil, befindet sich unter der Wasseroberfläche.

Es sind sowohl Individuen als auch kleinere und größere Gruppen gut beraten ihr Augenmerk und ihre Aufmerksamkeit auch unter die Oberfläche zu lenken.

Eine **wohlmeinende, wertschätzende Gruppe** ist dabei eine wichtige Ergänzung und Hilfe. Daher wird auch immer wieder von Claus Otto SCHARMER dazu aufgerufen sich mit Freunden zu einer Gruppe zusammen zu finden oder sich einer bestehenden Gruppe anzuschließen, um gemeinsam zu forschen, zu üben und zu lernen.

(siehe dazu „PRESENCING-INSTITUTE und HUBs auch regional, ganz in deiner Nähe“ weiter unten)

## Lösungen aus der Inneren Quelle und dem zukünftigen Selbst

Der Titel des Buches „**Theorie U – Von der Zukunft her führen**“ lässt schon den zentralen Gedanken seiner Theorie und Praxis für eine Lösung erahnen. Die Herausforderungen unserer Zeit sind oft neu und sehr komplex und lassen sich mit den Mitteln der Vergangenheit nicht mehr lösen.

Statt einer fundamentalistischen Flucht nach hinten, schlägt Claus Otto SCHARMER in seinem U-Prozess vor, die Muster der Vergangenheit hinter sich zu lassen und dafür einen **Weg nach innen**, in die eigene Mitte und **Stille** und des **Verbindens mit der tieferen Quelle** der Kreativität und des Wissens, einzuschlagen.

In diese tiefe Verbundenheit mit dem eigenen authentischen Selbst und der Quelle, führt er durch **Meditationen** und leitet an, Lösungen gemeinsam mit dem bestmöglichen zukünftigen Selbst und in Verbundenheit mit der Presencing-Community zu entwickeln und dann hierher ins JETZT zu bringen.

Denn der Erfolg einer neuen Lösung hängt nicht davon ab, was und wie sie zustande kommt, sondern aus welcher inneren Haltung heraus sie entsteht.

Ein offenes Denken, ein offenes Fühlen und ein offener Wille und ein Agieren (Führen) von der leeren Leinwand aus, (statt dem ewig gleichen Downloaden alter Muster), sind eine gute Grundlage für außergewöhnliche Lösungen, die aus der Zukunft inspiriert sind, die aber auch in der Gegenwart und Zukunft Bestand haben.

## PRESENCING – Präsent-Sein und Fühlen

Presencing ist eine Wortschöpfung von Claus Otto SCHARMER, die sich aus den Wörtern "presence" (Gegenwart bzw. Anwesenheit) und "sensing" (hinspüren) zusammensetzt.

Sie ist ihm so wichtig, dass er die weltweiten Institute, die an der Theorie U forschen und mitarbeiten, danach benannt hat.

„**Presencing**“ heißt, sein eigenes höchstes Zukunftspotenzial zu erspüren, sich hineinziehen zu lassen und dann von diesem Ort aus zu handeln – ...“ (SCHARMER, Claus Otto; „Theorie U“, Carl Auer Verlag 2015, S. 35)

Dies bedarf einer Qualität von Wahrnehmung, die auf dem faktischen und empathischen Zuhören aufbaut und um eine tiefere Qualität von Aufmerksamkeit erweitert wird.

Im Anhang befindet sich dazu eine Übung zu den 4 unterschiedlichen Arten des ZUHÖRENS.



## PROTOTYPING - Probehandeln

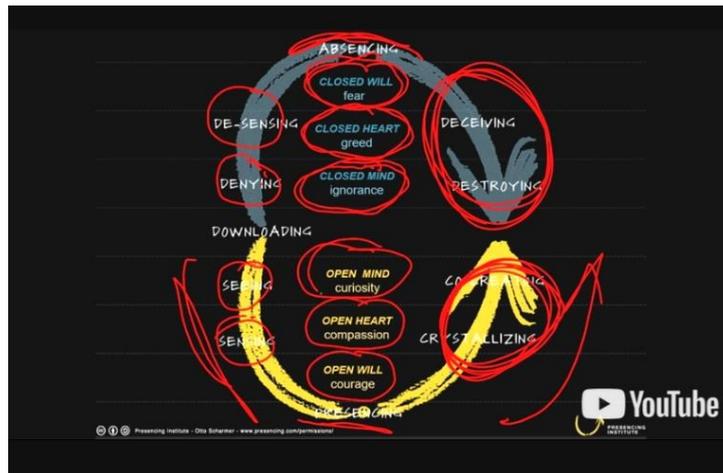
ein erstes Ausprobieren der neu entdeckten, von der eigenen bestmöglichen Zukunft inspirierten Lösung im geschützten Rahmen einer wohlwollenden Übungsgruppe, ebnet den Weg für ungewöhnliche, neue Lösungsansätze in eine effektive und funktionierende Realität.

Durch das Gestalten der relevanten Teile der Idee mit kleinen Gegenständen oder Post-its lässt sich die Idee schrittweise in die Wirklichkeit holen. Auch bei dieser „Reise“ sind die inneren Bilder, die Gefühle und Momente Stille von besonderer Wichtigkeit.

Dieser dadurch entstehende Mikro-Kosmos eignet sich gut für die Präsentation und Erklärung in der Gruppe.

Die Zusehenden nehmen die Positionen der späteren Beteiligten ein und können aus verschiedenen Blickwinkeln **FEEDBACK** geben, ohne für ein brauchbares Ergebnis oder ein Lösung zuständig zu sein.

Diese Rückmeldungen werden dann wieder zur Ausgangsbasis für ein Brainstorming und die Weiterentwicklungen der Idee und deren schrittweiser Realisierung z.B. in Form eines „Pilot-Projektes“.



## Presencing und ABSENCING

Das U ist allerdings nur die eine Seite der Medaille.  
 Claus Otto SCHARMERS U Theorie beschreibt auch eine spiegelbildliche, weniger konstruktive Kehrseite des Presencing – das ABSENCING.  
 Aber das ist eine andere Geschichte und soll ein anderes Mal erzählt werden.

\*\*\*

Die Theorie U ist kein fix fertiges Modell sondern **Work-in-Progress**, ein Grundmodell, das durch jede Beschäftigung damit weiter wächst und das sich auf jedes beliebige Thema und Wissensgebiet anpassen lässt.

„Lehren heißt nicht, ein leeres Fass zu füllen,  
 sondern eine Flamme zu entzünden!“  
 Ekkehard KAPPLER

So wie jeder einzelne von uns gefragt ist, neue Wege zu gehen, so bedarf es auch eines **völlig neuen Führungsstiles** in Unternehmen und Politik und völlig neuer **Bildungsmodelle**, um diese kreativen Lösungsmöglichkeiten zu finden und in Form von Prototyping und Co-Creating in der Realität umzusetzen.

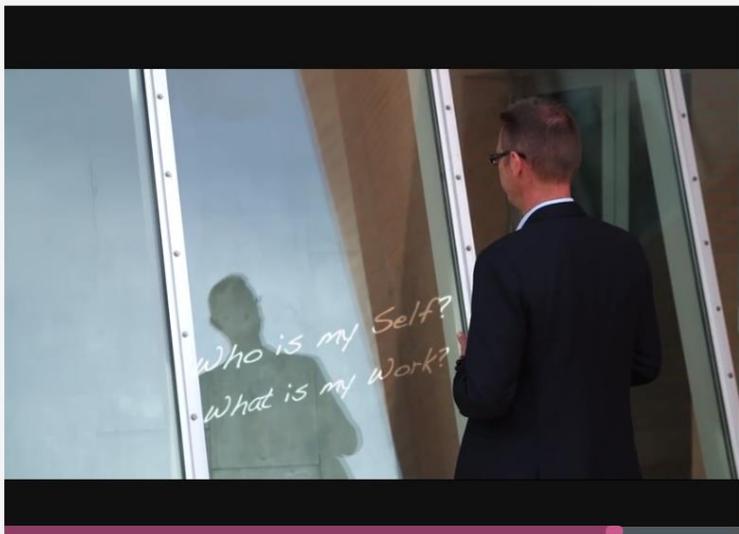
Die Theorie U und der U-Prozess beschreiben genau diese neuen Wege und geben unterschiedlichste bewährte Übungen, Werkzeuge und Video-Kurse in die Hand aller, die bereit sind, sich am Wandel und an einem **Paradigmen-Wechsel** zu beteiligen.

**„ES IST WICHTIG, DASS ES ALLEN GUT GEHT!“**

Es bedarf einer ganz neuen, innovativen, kreativen Herangehensweise, die auch nicht einer allein oder ein kleines Forscher-Team bewerkstelligen kann, sondern die die **Vernetzung** und den Zusammenschluss von menschlichen Potentialen **weltweit** erfordert.

## Freie ONLINE – Kurse

The story of u.lab 1x



and with compassion, which is the intelligence of the heart.

The third principle is about self-knowledge.

What is self-knowledge?

Self-knowledge essentially is an inquiry into the two root questions of creativity, which are:

Who is my Self?

**and What is my Work?**

Who is my Self means what is my highest future possibility.

What is my Work means what is the future

that I want to be a part of in my journey forward?

The u.lab will take you on a journey in which you

Learn with edX Mobile  
Full courses in your pocket so you can learn on the go  
★★★★★

Get

Um eine möglichst große Anzahl von Menschen zu erreichen gibt es ein großes Angebot an Texten, Videos, mehrmonatigen Online-Kursen auf den Webseiten

[www.presencing.org](http://www.presencing.org)  
[www.ottoscharmer.com](http://www.ottoscharmer.com)

Die Materialien stehen **zu einem großen Teil auch kostenlos zur Verfügung.**

Es ist ganz einfach:

melde dich in der **Community** von

[www.presencing.org](http://www.presencing.org)

an und schon stehen dir kostenfrei viele Videos

- \* zur Einführung: u.lab 0x und
- \* u.lab 1x, ein 3-monatiger Kurs zur freien Verfügung.

Weitere werden folgen.

Der nächste beginnt im September 2018.

Viele Videos und mehrere Live-Sessions mit Claus Otto SCHARMER und Team erwarten dich.



## Eine weltweite COMMUNITY

### PRESENCING-INSTITUTE und HUBs regional, ganz in deiner Nähe

Claus Otto SCHARMER und sein Team laden zum regionalen und globalen Vernetzen, gemeinsamen Lernen und Umsetzen neuer Lösungsansätze auf. Dieser Einladung sind schon sehr viele Menschen auf der ganzen Welt gefolgt, die sich in Gruppen – Hubs – begleitend zu den 3-monatigen Online-Kursen – u.labs – zusammengefunden haben und die Übungen und Erfahrungen gemeinsam erleben. Dass dabei auch neue Begegnungen und Freundschaften entstehen versteht sich von selbst.

Gemeinsam entwickeln diese Gruppen weltweit die Theorie U weiter, tragen sie hinaus, bringen ihre Erkenntnisse in die Realität und legen so den Grundstein für eine neue Richtung – für jeden einzelnen, für eine Gemeinschaft, für die Welt.

Wir können nicht so weiter machen wie bisher.

**Die Zeit für Veränderung, im Kleinen wie im Großen, ist JETZT.**

**Werde auch du Teil der weltweiten COMMUNITY.**

[www.presencing.org](http://www.presencing.org)

Lege dein Profil in der Community auf der Webseite an, schließe dich einem HUB in deiner Umgebung an oder gründe einen eigenen mit deinen Freunden.

### CoachingHub Wien

**Innenkreis Wien**

Der CoachingHub Wien besteht aus einem Innenkreis (einer Intensiv-Deergruppe) und einem Außenkreis für Fachleute und/jan Theorie U Interessierte.

Die Gründungsmitglieder des Innenkreises:





Christian



Waltraud



Victoria



Maria



Vera



Janine

Christian WALTER hat 2018 einen Hub in Wien gegründet. Besuche uns doch einfach einmal auf unserer Webseite oder auch live

[theorie-u-wien.jimdofree.com](http://theorie-u-wien.jimdofree.com)

## Die PRAXIS

experimentieren, Probe-Handeln, in die Welt bringen ...

Doch grau ist alle Theorie, wenn sie sich in der Praxis nicht bewährt.  
Auf der Tradition der Aktionsforschung im MIT aufbauend, ist Claus Otto SCHARMER die Praxis mindesten ebenso wichtig wie die Theorie.

## WERKZEUGE und ÜBUNGEN zum U-Prozess

Praktische Übungen für den Umgang mit Veränderungsprozessen

Auf der Webseite

[www.presencing.org/tools/case-clinics#/resource/tools](http://www.presencing.org/tools/case-clinics#/resource/tools)

kannst du sowohl Übungen, Werkzeuge und Links finden, die Claus Otto SCHARMER und die weltweiten PRESENCING-INSTITUTE veröffentlichen und mit denen weltweit Gruppen experimentieren und arbeiten.

Wir, der Innenkreis Wien, bemühen uns auf unserer Webseite

[theorie-u-wien.jimdofree.com](http://theorie-u-wien.jimdofree.com)

um deutsche Übersetzungen.

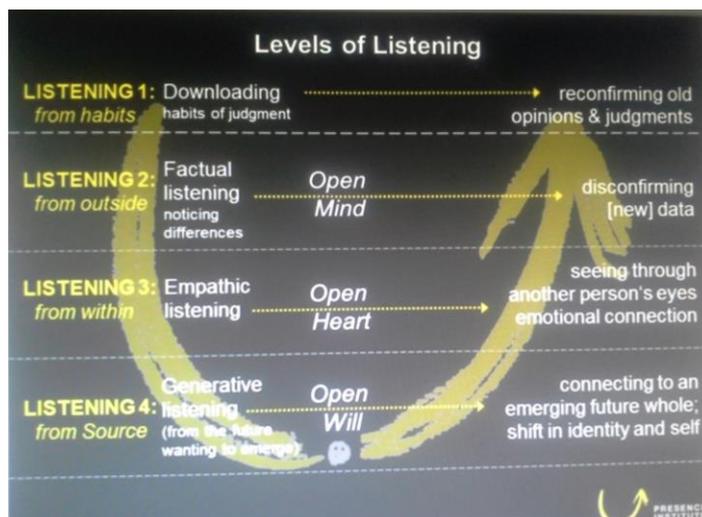
**Du kannst aber auch gleich hier  
mit dem Ausprobieren und Üben  
anfangen.**

Im Anschluss findest du 3 der vielen Übungen der U-Theorie.

**Viel Vergnügen zusammen, inspirierende Erlebnisse,  
überraschende Erkenntnisse und mehr**

vielleicht schon bis bald

Waltraud  
[www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)



## Übung: die 4 unterschiedlichen Arten des ZUHÖRENS

(aus Artikel: Claus Otto SCHARMER und Katrin KÄUFER.

[„Führung vor der leeren Leinwand“](#) PDF zum Download)

### Hinhören 1: Abspulen oder Runterladen DOWNLOADING

«Ja, ja, das weiß ich schon.» Diese Form des Zuhörens ist ein «Runterladen» von bereits bestehenden Urteilen. Alles, was passiert, bestätigt bereits bestehende Erwartungen.

### Hinhören 2: Faktisch

«Oh, schau dir das an!» Diese Art des Zuhörens ist rein faktisch oder konzentriert sich auf die Wahrnehmung der Fakten. Das Zuhören fokussiert sich auf neue oder widersprechende Daten. Die innere Stimme des Urteilens ist ausgeschaltet, und das Zuhören konzentriert sich auf das, was von dem abweicht, was man schon weiß. Faktisches Hinhören ist der Modus guter Wissenschaft. **Die Fakten sprechen.**

### Hinhören 3: Empathisch

«Oh, ja! Ich weiß genau, wie du dich fühlst.»

Diese tiefere Ebene des Hinhörens ist das empathische Hinhören.

In einem Dialog beginnen die GesprächsteilnehmerInnen von einem anderen Ort aus hinzuhören.

Von dem Fokus auf die Dinge, die Abbildungen und Fakten (die «Es-Welt») findet eine Wende hin zu dem lebenden und sich entwickelnden Selbst (der «Du-Welt») statt. Ein emphatisches Zuhören bedarf der Fähigkeit, die Gegenwart **aus der Perspektive eines anderen** zu erleben und den Punkt zu erspüren, aus dem heraus unser Gegenüber handelt.

Damit sehen wir die Welt aus den Augen eines anderen. Voraussetzung für diesen Perspektiv-Wechsel ist eine emphatische Begegnung mit dem anderen.

### Hinhören 4: Schöpferisch

«Ich nehme den Gesamtzusammenhang und eine sich abzeichnende **Zukunftsmöglichkeit** wahr.»

Diese Art des Hinhörens geht über das Gegenwärtige heraus und verbindet sich mit dem Bereich des In-die Welt-Kommens und Werdens.

Wir bezeichnen diese Ebene des Hinhörens als «schöpferisches Hin hören» oder Hinhören auf eine zukünftige Möglichkeit.

## CASE CLINIC (ca 60 Minuten pro Sitzung, 4-5-Personen-pro-Team)

### Rollen:

(1) **Fallgeber:** Stellt eine Führungssituation vor, die aktuell, konkret und wichtig ist; in der der Fallgeber eine Schlüsselrolle spielt; die in 15 min präsentiert werden kann; über welche mehr Erkenntnis zu erlangen ein großer Schritt vorwärts bedeuten könnte

(2) **Berater:** Hören ‚tief‘ zu und versuchen nicht, das Problem schnell zu klären, sondern verbleiben im generativen Zuhören (0% Urteil, 100% Empathie). Aufmerksam zu Bildern/Metaphern, Gefühlen und Gesten.

(3) **Zeitwächter:** Ein Teilnehmer übernimmt das Zeitmanagement und stellt sicher, dass sich die Teilnehmer durch den Prozess bewegen.

Schritt	Zeit	Aktivität
(1)	2 min	<b>Fallgeber und Zeitwächter auswählen</b>
(2)	15 min	<p><b>Zielbeschreibung des Fallgebers</b>  <i>Nimm einen Moment um Dich mit Deinem Anliegen zu verbinden und gehe dann auf folgende Fragen ein:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situation: Was ist Deine Kernherausforderung ?</li> <li>• Beteiligte: Wie würden andere auf die Situation blicken?</li> <li>• Intention: Was möchtest Du erreichen und kreieren?</li> <li>• Lernschwelle: Was musst Du loslassen und lernen?</li> <li>• Hilfe: Wobei brauchst Du Hilfe und Input?</li> </ul> <p><i>Die Beratenden hören tief zu und können klärende Fragen stellen (keinen Rat geben!)</i></p>
(3)	3 min	<p><b>Stille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Höre auf Dein Herz/Inneres: Verbinde Dich mit Deinem Herzen und mit dem was Du hörst.</li> <li>• Höre auf die Resonanz: Welche Bilder, Metaphern, Gefühle und Gesten tauchen jetzt in Dir auf, und bilden die Essenz von dem Gehörten?</li> </ul>
(4)	10 min	<p><b>Spiegeln: Bilder (Öffnung des Denkens), Gefühle (Öffnung des Herzens), Gesten (Öffnung des Willens)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Beratende teilt, welche Bilder/Metaphern, Gefühle und Gesten in der Stille und während des Zuhörens zum Fall in ihm aufgetaucht sind</li> <li>• Nachdem der Fallgeber den Beratenden zugehört hat, reflektiert er darüber was das Gehörte in ihm hervorbringt</li> </ul>
(5)	20 min	<p><b>Generatives Gespräch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle reflektieren über die Aussagen des Fallgebers und gehen in ein generatives Gespräch über und wie die Beobachtungen neue Perspektiven auf die Situation des Fallgebers bieten.</li> <li>• Bewegt Euch mit dem Fluss des Gesprächs. Baut auf den Ideen der Anderen auf. Verbleibt im Dienste des Fallgebers ohne Druck, dessen Herausforderung lösen zu müssen.</li> </ul>
(6)	8 min	<p><b>Abschlussbemerkungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Beratenden</li> <li>• des Fallgebers: Wie sehe ich jetzt meine Situation und meinen Weg vorwärts? (Neue Gedanken, neue Gefühle, konkrete nächste Schritte &amp; Taten)</li> </ul> <p><b>Dank &amp; Wertschätzung:</b> Jeder drückt aus, wofür er Dankbarkeit empfindet.</p>
(7)	2 min	Individuelles Notieren des Gelernten

## Visions-Journaling E+D

Journaling nennt Claus Otto SCHARMER eine Methode, bei der, nach einer kurzen Einstimmungsmeditation in ca. 50 Minuten mit 10 – 20 Fragen gearbeitet wird.

Für jede Antwort sind ca. 2-3 Minuten zur Verfügung.

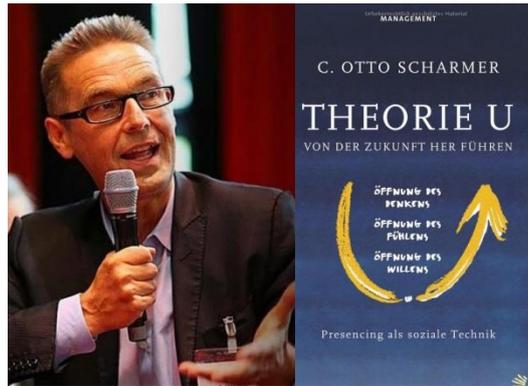
Es sollte auch nicht über die Antworten nachgedacht, sondern spontan die ersten Reaktionen in Worten und Bildern festgehalten werden.

Aktualisierte Fragen aus der Live Session 2017

(U.Lab\_SourceBook2017\_Mod 1-3\_v2.pdf ab S. 30 hat noch eine FRÜHERE VERSION DIESER FRAGEN).

Question	English	Deutsch
1	Over the past days and weeks, what did you notice about your (emerging) self?	Was habe ich in den letzten Tagen und Wochen zu meinem aktuellen und deinem sich entwickelnden Selbst bemerkt?
2	Crack: Where in your current work and life do you feel the future? Where do you have the sense of future possibility right now?	Empfindung: Wo in meinem Leben und in meiner Arbeit habe ich die Zukunft gespürt? Wo habe ich einen Sinn für zukünftige Möglichkeiten wahrgenommen?
3	Frustration: What about your current work and/or personal life frustrates you the most?	Frustration: Was frustriert mich in meinem momentanen Leben und/oder meiner aktuellen Arbeit am meisten?
4	Happiness: What are your most important sources of energy and happiness in your life and work? What is nurturing you?	Glück: Was sind die wichtigsten Quellen für Energie und Glück in meinem Leben und in meiner Arbeit?
5	Helicopter: Watch yourself from above (as if in a helicopter). What are you doing? What are you really trying to do in this stage of your professional and personal journey?	Ich betrachte mich aus der Helikopter-Perspektive: Was passiert gerade? Was versuche ich in der momentanen Phase meines beruflichen oder persönlichen Lebens gerade zu tun?
6	Helicopter II: Watch your <b>collective journey</b> from above: what are you trying to do <b>collectively</b> in the present stage of your <b>collective</b> journey? What do we collectively have to let go and what to learn?	Zweite Helikopter-Perspektive- ich betrachte unsere kollektive Reise von oben: Was versuchen wir kollektiv in dieser momentanen Phase zu tun? Was müssen wir gemeinsam loslassen und was müssen wir lernen?
7	Question: Given the above situation, what Questions come up for you now?	In dieser gerade beschriebenen Situation: Welche Fragen kommen jetzt für mich auf?
8	Listen to your younger self: Look at your current situation from the viewpoint of you as a young person, at the beginning of your journey: What does that young person have to say to you?	Ich versetze mich zurück an einen Zeitpunkt, an dem ich meine Reise gestartet habe: Wenn mein damaliges jüngeres Selbst jetzt den Raum betreten würde, was würde es mir sagen?
9	Footprint: Imagine you could fast-forward to the very last moments of your life, when it is time for you to pass on. Now look back on your life's journey as a whole. What would you want to see at that moment? What footprint do you want to leave behind on the planet?	Ich stelle mir jetzt den letzten Moment meines Lebens vor und ich habe die Möglichkeit auf mein ganzes Leben zurückzublicken: Was möchte ich sehen? Welchen Fussabdruck möchte ich auf dieser Erde hinterlassen?
10	From that future point of view: What advice have you given to your current self?	Welchen Rat hat mein zukünftiges Selbst meinem aktuellen Selbst gegeben?
11	If planet earth and the whole eco system would be one being – what would this being feel at this point?	Wenn die Erde und das gesamte Ökosystem ein einziges Wesen wäre – wie würde es sich jetzt fühlen?
12	If that one whole being could speak to	Wenn dieses eine Wesen jetzt zu uns

	us – what would it say?	sprechen könnte – was würde es sagen?
13	If that one whole being could speak to you – what would it say?	Wenn dieses eine Wesen jetzt zu mir sprechen könnte – was würde es sagen?
14	Now return again to the present and crystallize what it is that you want to create: your vision and intention for the next 6-7 years. What future do you want to create? What vision and intention do you have for yourself and your work? What are some essential core elements of the future that you want to create in your personal, professional, and social life? Describe or draw as concretely as possible the images and elements that occur to you.	Jetzt kehre ich in die Gegenwart zurück und kristallisiere ein klareres Bild von dem, was ich kreieren möchte: Was ist meine Vision und meine Intention für die nächsten 6-7 Jahre? Welche Zukunft möchte ich kreieren?
15	Letting-go: What would you have to let go of in order to bring your vision into reality? What is the old stuff that must die? What is the old skin (behaviors, assumptions, etc.) that you need to shed?	Loslassen: wovon muss ich mich trennen um meine Vision Wirklichkeit werden zu lassen? Welches Altes muss sterben? Welche Gewohnheiten muss ich abstreifen?
16	Prototyping: Over the next one or two months - if you were to prototype a microcosm of the future in which you could discover “the new” by doing something, what would that prototype look like?	Prototyp: wenn ich für die nächsten 1-2 Monate einen Prototyp – einen Mikrokosmos der Zukunft – erschaffen könnte, in dem ich das Neue durch Tun ausprobieren kann – wie müsste dieser Prototyp aussehen?
17	People: Who can help you make your highest future possibilities a reality? Who might be the five or so core helpers and partners?	Personen: Wer kann mir helfen um die höchsten zukünftigen Möglichkeiten Wirklichkeit werden zu lassen? Wer sind die 5 wichtigsten Personen dafür?
18	Action: If you were to take on the project of bringing your intention into reality, what practical first (baby) steps would you take over the next 3 days?	Tun: Wenn ich dieses Projekt starte und meine Absicht Wirklichkeit werden lasse, welche konkreten ersten kleinen Schritte soll ich im Verlauf der nächsten 3 Tage unternehmen?



## **Dr. C. Otto Scharmer**

Senior Lecturer an der MIT Sloan School of Management  
Mitbegründer von ELIAS (Emerging Leaders Innovate Across Sectors)  
sowie des Presencing Institute, Cambridge USA.

Autor des Buches  
«Theory U: Leading from the Future as it Emerges».

**Kontakt:** [scharmer@mit.edu](mailto:scharmer@mit.edu)