



Integrated
Consulting
Group

Your Partner in Change.

Stabile Zonen

Toolbeschreibung

STABILE ZONEN



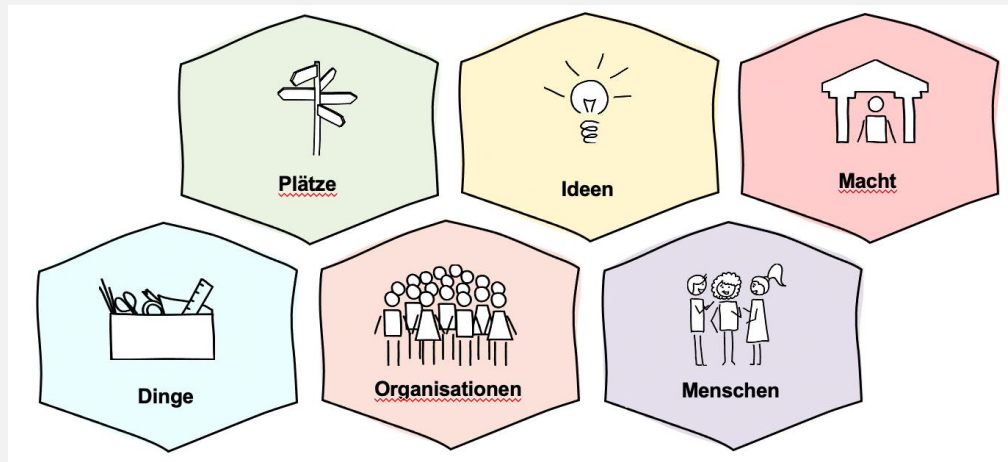
Das Selbstreflexionstool „Stabile Zonen“ führt Sie durch mehrere Fragen, welche die eigenen Ressourcen für persönliche Stabilität und Identität verdeutlichen.

Insbesondere in Situationen von großer Unsicherheit bzw. wenn sich ein Gefühl der Überforderung breit macht.

Stabile Zonen hängen eng mit der eigenen Identität zusammen und steuern das Handeln.

Durch die Nutzung dieses Tools stärken Sie Ihr Bewusstsein über eigene Identitätsmerkmale und entdecken dass nur Sie selbst Verantwortung dafür haben Ihre Identität gleichermaßen zu entwickeln wie zu schützen und dass es dafür Räume braucht – Zonen der Stabilität eben.

Stabile Zonen können sein:



STABILE ZONEN



Ideen

Das sind lebensbegleitende Werte, an denen man sich orientiert. Tiefe Religiosität, Philosophie, ein wissenschaftliches Weltbild, Moralvorstellungen, politische Ideologien, Traditionen, Dienst an einer „gerechten Sache“, Hingabe an Musik und Kunst, aber auch ein starkes berufliches Interesse mit den dahinter stehenden Theorien gehören unter anderem hierher.



Macht

Das ist die Chance, auf andere Einfluss auszuüben und deren Handlungen zu kontrollieren, erwartbar zu machen. Dabei ist gleichgültig, woher die Macht kommt: physische Kraft, überlegene Instrumente, eine hierarchische Position, Zugang zu Informationen, Wissen, monopolisierte Schlüsselstellungen oder Macht, die durch Werbung und Gerücht aufgebaut wurde. Für die allermeisten Menschen ist Macht anstrebenswert, weil fast niemand ganz ohne Einfluss sein will. Er muss nicht gleich Macht über ganze Völker sein oder tausende Arbeitskräfte, es genügt schon ein wenig Einfluss im Büro, in der Familie, im Verein oder im Restaurant.



Menschen

Das bedeutet wertvolle, andauernde, persönliche Beziehungen und nicht etwa die Liebe zur ganzen Menschheit. Solche Beziehungen hat man gewöhnlich in der Familie, aus der man kommt oder in der, die man hat. Aber es können auch alte Freunde sein, treue Kameraden, gute Kollegen, jedenfalls Menschen, zu denen man Vertrauen hat.



Plätze

Damit sind geographische Orte gemeint. Im Großen ist das ein ganzes Land, im Kleinen der Straßenzug, in dem man aufgewachsen ist, oder ein Haus oder eine Bank unter einem Baum. Plätze als stabile Zonen werden oft als Heimat erlebt. Menschen, die Plätze als stabile Zonen haben, fühlen sich mitunter fremd, wenn sie an anders aussehenden Orten sind. Sie sind dann froh, wenigstens in Gedanken „heimkehren“ zu können. Manche sind gezwungen, alle paar Jahre woanders leben zu müssen. Diese Menschen werden entweder zu Kosmopoliten, d.h. heimatlos, oder sie sind doch irgendwo ein bisschen verwurzelt und hoffen, dorthin zurückkehren zu können



Dinge

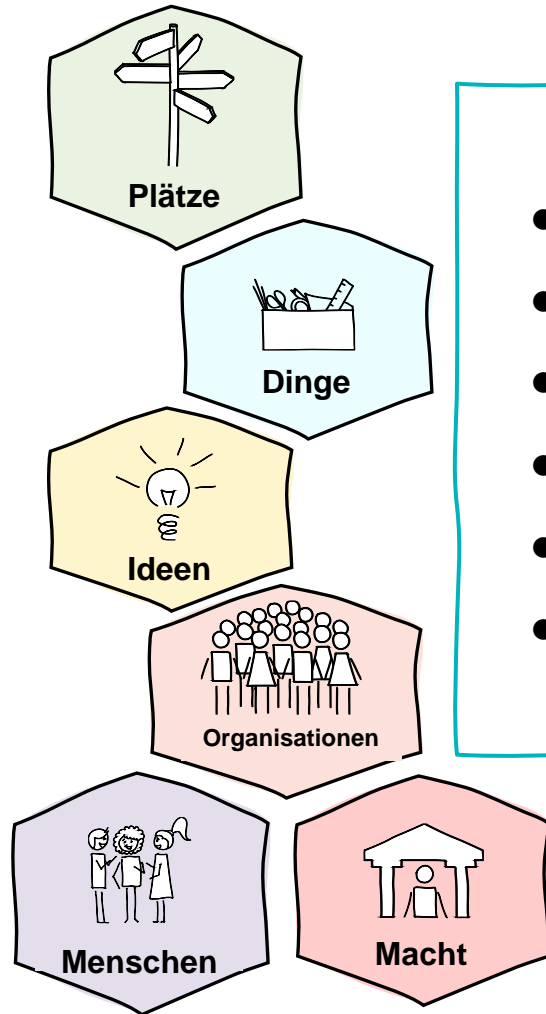
Das sind Gegenstände, mit denen man vertraut ist und die nicht ohne weiteres gegen ähnliche eingetauscht werden können. Das kann ein altes Kleidungsstück sein, eine Tabakpfeife, ein Erbstück, ein Haus (verbunden mit einem Menschen) auf dem Schreibtisch. Manche nehmen solche Sachen auf Reisen mit oder tragen sie ständig bei sich wie ein Amulett.



Organisationen

Kirchengemeinschaften, Betriebe, Berufsgruppen, Gewerkschaften, wissenschaftliche Institute, Vereine, Clubs, Sportverbände, politische Zellen, Logen, usw. gehören hierher. Das sind Formen menschlicher Zusammenschlüsse, denen man angehören will, weil man sich mit deren Zielen identifiziert und weil man als Mitglied Anerkennung und Geborgenheit findet.

STABILE ZONEN - REFLEXION



- Welche Stablen Zonen haben Sie?
- Wie stabil sind Ihre stablen Zonen?
- Was nützen Ihnen Ihre stablen Zonen morgen?
- Haben Sie Einfluss auf Ihre stablen Zonen?
- Was investieren Sie in Ihre stablen Zonen?
- Wie vertragen sich Ihre stablen Zonen mit Beruf und Familie?



<p>Welche stabilen Zonen haben Sie?</p> <p>Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder und berücksichtigen Sie dabei die oben genannten Kategorien: Ideen, Macht, Menschen, Plätze, Dinge und Organisationen. Sie können darüber hinaus aber auch anders nennen, das für Sie eine stabile Zone ist, ohne die Sie nicht sein mögen, wie z. B. Meditation, Schachspiel, Reisen usw..</p>	<p>Wie stabil sind Ihre stabilen Zonen?</p> <p>Wie dauerhaft sind Ihre grundsätzlichen Ideen? Können Sie an dem Einfluss festhalten, den Sie jetzt haben? Können Sie sicher sein, dass die Menschen, auf die Sie sich heute verlassen, auch in Zukunft verlässlich sind und für Sie da sein werden, wenn Sie diese brauchen? Können Sie an die Plätze zurückkehren, die Sie so schätzen und werden es noch dieselben Plätze sein? Werden die Dinge, die Sie jetzt so schätzen, Sie auch in Zukunft befriedigen können? Können Sie damit rechnen, dass die Organisation, der Sie heute angehören, in Zukunft noch will, dass Sie ihr angehören?</p>	<p>Was nützen Ihnen Ihre stabilen Zonen morgen?</p> <p>Alles fließt, Dinge zerbrechen, Häuser werden zu groß oder zu klein, Partner wenden sich ab oder sterben, Kinder werden erwachsen, Organisationen und Plätze ändern sich, Einflüsse schwinden und Sport wird schwieriger, wenn man älter wird.</p>
<p>Haben Sie Einfluss auf Ihre stabilen Zonen?</p> <p>Was können Sie zum Bestand Ihrer stabilen Zonen beitragen? Können Sie deren Veränderung kontrollieren?</p>	<p>Was investieren Sie in Ihre stabilen Zonen?</p> <p>Leisten Sie einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Ideen, die für Sie wichtig sind? Wie sichern Sie Ihren Einfluss ab? Wie sehr kümmern Sie sich um die Leute, denen Sie vertrauen? Pflegen Sie die Dinge, die Sie lieben? Was tragen Sie zur Entwicklung der Organisation bei, der Sie angehören?</p>	<p>Wie vertragen sich Ihre stabilen Zonen mit Beruf und Familie?</p> <p>Schreiben Sie auf, an welchen stabilen Zonen Sie festhalten wollen und was Sie zu Sicherung ihres Bestandes unternehmen werden. Überprüfen Sie in einiger Zeit, was Sie hier geschrieben haben und was aus ihren Vorsätzen geworden ist.</p>