



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2014



Liebe Leser/innen,

die zwei Monate sind um und unser zweiter Newsletter ist geboren. Bei unserem Außenauftritt sind wir wieder ein Stück vorangekommen. In Zusammenarbeit mit unserer Grafikerin Elo Hüskes aus Berlin (www.elohueskes.de) haben wir in einem **kreativen Miteinander** unser neues Logo (das dritte in unserer beruflichen Laufbahn) entwickelt, das jetzt zum ersten Mal bei diesem Newsletter zum Einsatz kommt und in Zukunft unser Briefpapier und unsere Materialien schmücken wird. Unser neuer Praxisname **"Lebendiges Miteinander"** ist schon auf unserer Homepage zu finden, die in der nächsten Zeit ebenfalls noch überarbeitet und angepasst wird. Wir halten Euch auf dem Laufenden.

Wir freuen uns über Rückmeldungen zu dem Newsletter und über Eure Erfahrungen mit Instrumenten und Übungen, die wir hier oder in unseren Veranstaltungen und Kursen vorstellen und anwenden. Vielen Dank an die, die uns an ihren Er-

fahrungen haben teilhaben lassen. Der 3. Newsletter wird Ende Juli erscheinen.

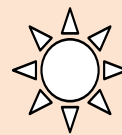
Eine gute Zeit und herzliche Grüße

Christoph und Karin im Mai 2014

Inhalte des Newsletters



Die Zweimonatsfrage: Wann hast Du das letzte Mal etwas Verrücktes gemacht?



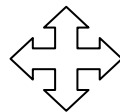
Thema: Netzwerk in Bewegung: Vom "Das Ganze bewegen" zum "Lebendigen Miteinander"



Übung/Instrument: Der systemisch-persönliche Wochenplan



Erfahrungsberichte



Veranstaltungshinweise für die nächsten Wochen



Die Zweimonatsfrage

In jedem Newsletter findet Ihr eine Frage, die Euch dabei hilft, auf Eurem Weg und bei Eurem **Lebendigen Miteinander** weiterzukommen. Unsere Empfehlung: Bleibt an der Frage dran! Stellt Sie Euch einmal täglich (z.B. gleich nach dem Aufstehen



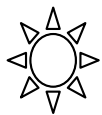
Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2014

oder vor dem Schlafengehen) oder immer wieder, wenn Ihr gerade Zeit habt innezuhalten.

Wann hast Du das letzte Mal irgendetwas Verrücktes gemacht? Was hast Du da getan? Willst Du es wieder-holen? Oder fällt Dir etwas ein, was vielleicht noch viel verrückter ist? Tue es einfach!

Diese Fragen helfen Euch, mit Eurem inneren Kind in Kontakt zu kommen. Vielleicht schläft es gerade, weil eine Herausforderung nach der anderen im Beruf oder Leben ansteht und Ihr gar nicht mehr richtig zum Ausschnaufen kommt. Diese Fragen sollen Euer inneres Kind an der Nase zu kitzeln. Und wer weiß - vielleicht hört Ihr es ja sogar lachen?

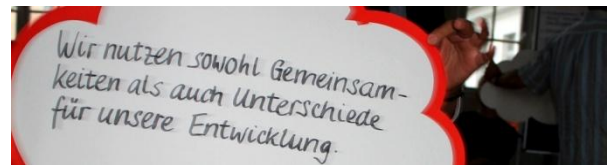


Netzwerk in Bewegung: Vom "Das Ganze bewegen" hin zum "Lebendigen Miteinander"

Mittlerweile ist es nun gut drei Jahre her, dass wir (Christoph und Karin) einen Prozess angestoßen haben, der dazu dienen sollte, Menschen zu vernetzen, die mit systemischen Ansätzen und Methoden im privaten, beruflichen und ehrenamtlichen Bereich arbeiten.

In Januar und im September 2011 fanden in Bayern und Berlin zwei Auftaktveranstaltungen statt, die dazu dienen sollten, in einen gemeinschaftlichen und ökologisch nachhaltigen Prozess einzusteigen, der Persönlichkeits-, Team- und Projektentwicklung verbindet. Mehr als 70 Teil-

nehmer/innen kamen zusammen, auf die die Netzwerkfunken überspringen sollten. Manche sind in der Zwischenzeit verglimmt, andere glühen noch weiter und von einigen Dingen wollen wir uns verabschieden, damit Neues seinen Platz bekommen kann. Nach wie vor stehen wir zu unserer ursprünglichen Idee und zu den Zielen und Werten, die uns in der Anfangszeit im Netzwerkprozess geleitet haben (siehe dazu auch das Leitbild auf der nächsten Seite). Doch ist uns mittlerweile auch klar, dass verschiedene Aktivitäten und Vorgehensweisen gescheitert sind und der eine oder andere Weg uns eher in eine Sackgasse geführt hat.



Was waren nun die wichtigsten Probleme und Stolpersteine und was haben wir daraus gelernt?

Wir sind zu schnell losgelaufen und konnten dann das Tempo ab einer gewissen Strecke nicht halten. Wir haben zu wenig für uns geprüft, wie viel Energie und Aufmerksamkeit wir in das Netz-



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2014

werkprojekt und seine Folgeaktivitäten hineingeben wollen und können.

Nach der ersten Auftaktveranstaltung bildete sich ein Netzwerkteam, in dem zunächst noch die Aufbruchsstimmung vom Januar weiterwirkte. Diese bröckelte dann Stück für Stück, was sich auch darin zeigte, dass einige nicht mehr im Netzwerkteam mitmachen wollten. Das Engagement fußte im Wesentlichen auf unbezahlter Arbeit. Vielleicht hätte sich das Ganze mehr gehalten, wenn wir die Arbeit im Netzwerk in festere Strukturen und in eine passende Rechtsform gegossen hätten (z.B. mit der Gründung eines Vereins; Erzielung von Einnahmen durch Beiträge für bestimmte Leistungen). Wir beide scheuten uns, diese Schritte zu gehen, nicht zuletzt deswegen, weil sie Arbeiten umfassen, für die wir uns nicht so begeistern können und die wir auch nicht so gerne tun. Wir merkten darüber, dass unser Herz eher für lockerere Arbeitsbeziehungen schlägt, die uns und Anderen viel Raum für Gestaltung und Selbstverantwortung lassen. Das passt besser zu unserem Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung und vielleicht ja auch zu den Bedürfnissen unserer Kooperationspartner, Kursteilnehmern/innen und Weggefährten/innen.

Wir entwickelten eine Homepage, die u.a. Interessierten die Möglichkeit bieten sollte, ihre systemische Arbeit und Angebote darzustellen. Auch diese Aktion kam nur sehr langsam in Fahrt und traf auf viel weniger Bedarf als wir erwarteten.

Leitbild

Freudige Einbindung in das Große Ganze

Wir sind ein grenzüberschreitendes Netzwerk von Menschen, die sich im Ganzen mit Lust und Freude voran bewegen, gemeinsam wachsen und zum Wohl des Großen Ganzen sein und tätig werden wollen. Wir treten für die Verbreitung von systemischen Arbeits- und Lebensformen ein, die sich beruflich, privat oder ehrenamtlich jederzeit und überall umsetzen lassen. Systemisch – das heißt für uns, dass jede/r eigenverantwortlich ist, dass jede/r den für sich besten Platz zum Wohle aller findet und dass wir unsere Verwobenheit mit allem, was uns umgibt, fühlen und verstehen.

Wertschätzung und Wir-Gefühl

Wir leben vertrauensvolle und wertschätzende Beziehungen zu uns selbst, zu anderen Menschen und Lebewesen sowie zur gesamten Mitwelt und Natur. Im Bewusstsein unserer Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Gleichwertigkeit erschaffen wir ein Wir-Gefühl und einen Geist, der uns alle trägt und mit Freude erfüllt.

Entwicklungsorientierung

Unser Netzwerk ist entwicklungsorientiert. Wir verstehen Entwicklung so, dass wir bei Veränderungsprozessen am Ball bleiben, uns gegenseitig Halt und Rückmeldung geben, uns bei Rückschlägen auffangen sowie Konflikte und Widerstände als Wachstumschance begreifen. Entwicklung und Wachstum finden auf der persönlichen Ebene, in Lernpartnerschaften, durch Arbeitsvorhaben und Projekte, in Teams und regionalen Gruppen sowie auf großen Netzwerkveranstaltungen statt. Wir verbinden diese Ebenen miteinander. Auf jeder Ebene bieten wir eine professionelle Begleitung sowie vielfältige Methoden, Werkzeuge, Rituale und Zeremonien zum Gestalten, Reflektieren, Wahrnehmen und Fühlen an.

Potenzialorientierung

Wir legen Wert darauf, unsere höchsten Potenziale zu entfalten, unserer Berufung nachzugehen und in unserer vollen Größe zu erstrahlen. Wir führen unsere Potenziale zusammen, um neue Fähigkeiten und Kräfte entstehen zu lassen. Wir träumen gemeinsam, setzen unsere Visionen in die Tat um und feiern unsere Erfolge.



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2014

Unser Ziel, mit den beiden Netzwerkveranstaltungen neue Projekte und Kooperationen ins Leben zu rufen, blieb ohne große nachhaltige Wirkung. Sogar das mehrjährige Projekt der "Kartenschatzfreunde" ging im Mai 2014 in eine kleine, lockere Gemeinschaft über.

All diese Erfahrungen führten uns auf den Weg des **Lebendigen Miteinanders**. Herzlichen Dank an alle, die mitgemacht und sich und ihre Fähigkeiten in diesen Prozess eingebracht haben. Nach wie vor wollen wir Menschen miteinander verbinden, die ganzheitlich und wertschätzend zusammen lernen, wachsen und arbeiten wollen - allerdings ohne formalisierte Strukturen und im Rahmen unserer bestehenden beruflichen Arbeit. Deswegen werden wir in Kürze die Homepage "Das Ganze bewegen" aus dem Netz nehmen und Elemente, die sich bewährt haben, in unsere eigene Homepage integrieren.

Wir freuen uns, wenn immer mehr Menschen Gruppen für ein Lebendiges Miteinander gründen, um

- mit Hilfe systemischer und interaktiver Instrumente und Übungen genau die Probleme und Herausforderungen anzupacken, die im Leben gerade anstehen
- bei persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Veränderungen und Problemlösungen am Ball zu bleiben
- sich gegenseitig bei Rückschlägen zu unterstützen und Fortschritte gemeinsam zu feiern

Einige LM-Gruppen gibt es bereits (z.B. in Gifhorn, Bad Soden, München-Erding, Velden) und eine neue Gruppe will ich (Karin) in Kürze in Bischofswiesen ins Leben rufen. Wer sich dafür interessiert, meldet sich bitte bei mir!



Übung/Instrument: Der systemisch-persönliche Wochenplan

Sinn und Zweck

Der Wochenplan reicht über den einzelnen Tag hinaus und hilft, größere Vorhaben - z.B. aus längerfristigen Aktionsplänen - in kleinere Aktivitäten zu übersetzen, die von Woche zu Woche erledigt werden. Es gibt gute Gründe für ein solches Vorgehen:

- Planung ist eine praktische Form, sich selbst ernst zu nehmen mit dem, was man/frau will, und dem eigenen schöpferischen Willen Ausdruck zu verleihen.
- Die schriftliche Planung des Machbaren entlastet. Wenn Vorsätze zu Papier gebracht sind, erspart sich der Kopf unnötige Gedanken. Auch befreit eine solche Planung von schlechtem Gewissen aufgrund eines diffusen Berges von Unerledigtem.
- Viele Menschen orientieren sich in ihrer Lebensführung am Wochenrhythmus.
- Wer von Woche zu Woche plant (und auswertet), gibt sich die Chance, realistisch zu werden, bei Veränderungsvorhaben konsequent am Ball zu blei-



Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2014

ben, Leistungen und Erfolge überhaupt zu registrieren und auch zu feiern, sich Misserfolgen zeitnah zu stellen sowie an ihrer Verwandlung zu arbeiten.

- Die „systemische“ Qualität des Wochenplans besteht darin, dass er das gesamte berufliche und private Leben einschließt. Er würdigt auch die scheinbaren Selbstverständlichkeiten des Alltags und ist so vorausschauend, dass frühzeitig Routineerfordernisse, Sondersituationen und zeitliche Engpässe mitgedacht sind. Auch sollte er einen gewissen Puffer für Unvorhersehbares enthalten.

Anleitung

Der Plan i.e.S.

Vergegenwärtige Dir, was Du in der kommenden Woche alles vorhast!

Mache Dir bewusst, wie viel Zeit Du außerhalb Deiner Routineaufgaben für Deine Kernanliegen zur Verfügung hast (z.B. unter Berücksichtigung von Freizeitbedürfnissen, Familienzeiten, Sonderaktionen etc.)!

Schreibe Deine persönlichen und beruflichen Vorhaben auf und lege Dir den Plan so zurecht, dass Du ihn leicht anschauen (und z.B. Erledigtes abhaken) kannst!

Eine zusätzliche Empfehlung lautet: Probiere es eine Weile oder auch auf Dauer aus, wie es ist, jede Woche unter ein spezielles Motto zu stellen! Das bringt Rhythmus und Abwechslung ins Leben.

Wer will, kann eine Karte aus Christophs Kartenset "Das ganze Leben - ein Ge-

schenk" oder aus einem anderen Kartendeck ziehen und überlegen, durch welche Taten im Wochenplan er/sie dieses Motto so zum Ausdruck bringt, dass es die längerfristigen Vorhaben unterstützt. So bringt jede Woche die Chance, einen bestimmten Schatz in sich zu pflegen und den eigenen Reichtum auf diese Weise kontinuierlich zu vermehren.

Auswertung und Überprüfung

Die andere Seite der Planungs-Medaille ist die Überprüfung, inwieweit man/frau die vorgenommenen Aktivitäten verwirklicht hat. Systemisch betrachtet ist das die sog. Rückkoppelung. Werte daher vor der nächsten Wochenplanung aus, wie es Dir mit der Umsetzung Deiner Vorhaben gegangen ist!

Gehe dabei ehrlich und freundlich mit Dir um! Berücksichtige Deine Gefühle und Bedürfnisse! Das alltäglich Geleistete mag durchaus der Rede wert sein!

Eine schriftliche Auswertung erleichtert den Überblick über Geschafftes und Nicht-Geschafftes und macht auf Dauer deutlich, welche Erfahrungen wiederholt auftauchen und auf tiefsitzende Muster hinweisen.

Wir empfehlen, zu dem Zweck ein schönes Tagebuch im Geiste der Selbstwertschätzung zu führen. Damit tut man/frau sich leichter, Stimmungen und Gefühle zu würdigen, und kann die längerfristige Persönlichkeitsentwicklung besser nachvollziehen (als mit einer „Zettelwirtschaft“).

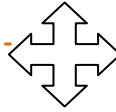


Praxis für Lebendiges Miteinander

Newsletter 2/2014



**Erfahrungsbericht zum systemisch-
persönlichen Wochenplan**



**Veranstaltungshinweise für die
nächsten Wochen**

Der folgende Erfahrungsbericht ist von
Katharina aus Norddeutschland:



"Seit Anfang Januar mache ich mit einer Freundin den Wochenplan, um meinen Alltag zu reflektieren, Dinge neu zu betrachten und mehr Struktur zu haben. Wir treffen uns einmal die Woche und beginnen mit einem Lied. ... Mein Lieblingsteil ist das Ziehen einer Karte für die nächste Woche. Wenn ich das Motto der Karte (z.B. Öffnen) für die Woche mitnehme und die Woche unter dem Motto betrachte, gibt es mir die Chance, die Dinge, die mir begegnen, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. ... Das bringt meinem Leben mehr Lebendigkeit. Der Wochenplan ist mir ein lieber Begleiter geworden, der es mir ermöglicht, liebevoll mit mir und meinen Mitmenschen meinen Alltag zu gestalten und ehrlich zu reflektieren, auch wenn etwas nicht so gut verlaufen ist, wie ich es mir gewünscht hätte."

30.05.2014	Lebendiges Miteinander 2; Vortrag mit Übungen in Lienz; Christoph Nitschke
31.05. - 01.06.2014	Aufstellungsgruppe in Lienz; Christoph Nitschke
20.06. - 22.06.2014	Visionssuche in den Berchtesgadener Bergen; Christoph Nitschke
27.06.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Berlin; Christoph Nitschke
27.06. - 29.06.2014	Aufstellungsgruppe in Berlin; Christoph Nitschke
04.07.2014	Der Weg zum Erfolg für beruflich Selbstständige, Teil 4; Salzburg; Karin Scheinert
11.07.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Gifhorn; Christoph Nitschke
12.07. - 13.07.2014	Aufstellungsgruppe in Gifhorn; Christoph Nitschke
19.07. - 20.07.2014	Aufstellungsgruppe in München; Christoph Nitschke
25.07.2014	Lebendiges Miteinander 1; Vortrag mit Übungen in Esternberg; Christoph Nitschke
26.07. - 27.07.2014	Aufstellungsgruppe in Schardenberg; Christoph Nitschke
