

Der Entwicklungsinubationsraum, in dem zukunftsorientierte Fähigkeiten entstehen

So wie bisher geht es nicht weiter

*Wir sind in der Lage,
Vieles zu kontrollieren
und dadurch laufend
mehr Fortschritt zu
erzeugen*

Wir haben den Fähigkeiten der Moderne viel zu verdanken

Wir sind aktuell gut in der Lage, grosse Herausforderungen in den Griff zu kriegen, weil wir sehr fokussiert und Zielorientiert vorgehen, die Umsetzung von Entwicklungen überwachen, aus Fehlern lernen, den Dingen wissenschaftlich fundiert auf den Grund gehen, unsere fachlichen Kompetenzen laufend ausbauen, unsere Managementsysteme weiter verbessern usw. Allen diesen Fähigkeiten verdanken wir enorme Fortschritte, Innovationen und die Bewältigung von immer grösseren Problemen. Die Wirtschaftsleistungen wachsen weltweit und zwar stärker als die Bevölkerung, was unter dem Strich mit einem wachsenden Wohlstand verbunden ist.

*Das Wachstum ist nur
mit einer Anleihe auf
die Zukunft möglich*

Und gleichzeitig werden uns die Wachstumsgrenzen immer bewusster

Dass es so nicht weiter gehen kann, wird sehr vielen Menschen auf verschiedensten Ebenen klar. Das enorme Wachstum baut auf einer Zukunftsanleihe auf. Wir verbrauchen aktuell viel mehr Ressourcen als rechtzeitig „nachwachsen“. Wir lösen zwar immer wieder gigantische Probleme, aber gleichzeitig schaffen wir noch gigantischere Probleme für die Zukunft.

*Auch individuellen
stossen wir an unsere
Ressourcengrenzen*

Die „Verbissenheit“, mit der wir versuchen, uns alle Probleme vom Hals zu halten und die fokussierte, ergebnisorientierte Herangehensweise an Problemlösungen kosten uns auch als Einzelwesen enorm viel Kraft und Energie. Was oft mit Freude und Lust beginnt, endet genauso häufig in Gefühlen des Ausgebranntseins, der Sinnlosigkeit, der Frustration und manchmal sogar der Hilflosigkeit.

*Entspannungs- und
Erholungsphasen
helfen nur bedingt*

Die Moderne bietet uns vielfältige Ablenkungs-, Entspannungs- und Erholungsphasen. Achtsamkeitstrainings, Yoga, sportlichen Aktivitäten, Fun-Erlebnissen, Entspannungs- oder Aktivurlaub, Mentaltraining usw. ermöglichen uns wenigstens zeitweise die Erfahrung des Loslassens, der Entspannung und Erholung. Viele Menschen fühlen aber, dass das nicht mehr ausreicht.

Fähigkeiten, die uns den Weg in die Zukunft weisen

*Den «verbissenen»
Kampf bemerken*

Wieder fühlen lernen

Es ist von grosser Bedeutung, dass wir damit anfangen, unsere eigene „Verbissenheit“ zu bemerken, statt uns wie bisher dieses Verhalten schön zu reden. Wir müssen in der Lage sein, hinter die Fassade unserer „Lieblingsrollen“ zu schauen. Statt dass wir uns als „die grossen Helden“ sehen, die den Karren immer wieder aus dem Dreck ziehen, als „die gerechten Richter“, die für Recht und Ordnung sorgen, als die „sachlichen Wissenschaftler“, die den Sachfragen emotionslos auf

den Grund gehen, als die „barmherzigen Samariter“, die sich aufopfernd um andere Menschen kümmern, als die „angehenden Yogis“, die ohne zu Werten über den Dingen stehen, als die „ungesehene Opfer“, die grosses Leid und Unrecht erdulden, als die „tapferen Davids“ mutig gegen die bösen Goliaths antreten usw. **sollten wir erkennen**, dass jede dieser Rollen kaschiert, dass wir mit grosser Verbissenheit gegen unseren eigenen Schmerz, unsere Scham, unsere Wut, unsere Schuldgefühle und sogar gegen unser Mitgefühl kämpfen.

*Das, was wir
bekämpfen bleibt*

Es ist eine paradoxe Tatsache, dass ausgerechnet das, was wir mit solcher Kraft bekämpfen, beständig da bleibt. Indem wir unsere vermeintlich nicht auszuhaltenden Gefühle wegdrücken, halten wir sie stabil an Ort und Stelle. Unser krampfhaftes „Dagegenhalten“ verhindert, dass die Gefühle ins Fliessen kommen, sich langsam verändern und verabschieden.

*Das, was gesehen
wird und da sein darf,
verändert sich*

Die meisten Menschen, die erleben, wie einfach die Alternative zu diesem kräftezehrenden Kämpfen eigentlich ist, können diese simple Lösung am Anfang fast nicht glauben und akzeptieren. „*Das kann doch nicht sein, dass es sooooo einfach ist!*“.

Doch! Es ist tatsächlich einfach. Wir stehen uns nur selber im Weg, weil wir so viele Jahre „erfolgreich“ versucht haben, alles unter Kontrolle zu halten. Wenn wir uns in unserem Kampf sehen ohne, uns dafür zu verurteilen und den Gefühlen Raum geben, dann kommen diese ins Fliessen und schliesslich zur ersehnten Ruhe.

*Die Angst vor den
Gefühlen ist viel
schlimmer als die
Gefühle selbst*

Wenn wir das immer und immer wieder tun, werden uns die Gefühle mit der Zeit vertrauter. Wir verlieren zunehmend die Angst vor den Gefühlen und wir bemerken, dass das Fühlen der negativen Affekte ein wichtiger Teil unserer Lebendigkeit und inneren Natur ist.

*Verletzlichkeit ist
keine Schwäche,
sondern eine
grossartige Stärke*

Verletzlichkeit - der Geburtsort aller grossen Zukunftsfähigkeiten

Unsere Gesellschaft verurteilt und verdrängt Verletzlichkeit. Wir meinen verletzte Menschen seien schwach. Das Gegenteil ist der Fall. Brené Brown, die grosse „Verletzlichkeitsforscherin“ beschreibt Verletzlichkeit als die Quelle aller wichtigen Zukunftsfähigkeiten: Kreativität, Innovationskraft, Agilität, Lernfähigkeit usw. Wer Misserfolg, Scheitern, Zurückweisung, Verurteilung usw. in sich selbst fühlen und halten kann, wird den Mut entwickeln, tradierte Wahrheiten zu hinterfragen und neue Wege zu gehen, die mit ungeahnten Schwierigkeiten, Umwegen und Scheitern verbunden sind. Wer wirklich verletzlich ist, wird die Kraft aufbringen, sich nach jedem Scheitern wieder aufzuraffen, aus dem Misserfolg zu lernen und klüger als zuvor von Neuem zu beginnen und Neuland zu betreten.

*Das langsame
Denken ist präzise,
systematisch,
zuverlässig*

Die Intelligenz des Fühlens

Der analytische Verstand, der mehrheitlich der linken Hemisphäre zugeordnet wird, hat grossartige Vorteile. Er ist systematisch, zuverlässig, genau und klar. Er setzt klare Ziele und Absichten und sorgt dank seiner planerischen Intelligenz für sehr viel Zuverlässigkeit und Stabilität. Der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman spricht in diesem Zusammenhang vom langsamen Denken, weil dieses Denken in seiner Präzision nur einen Aspekt nach dem anderen verarbeiten kann.

Das schnelle Denken kann gigantisch viele Aspekte gleichzeitig berücksichtigen

In einer Zeit, in der alles laufend komplexer, unberechenbarer und instabiler wird, kommt der langsame Verstand aber sehr rasch an seine Grenzen. Die Denkfunktionen der rechten Hemisphäre bezeichnet Kahneman als das schnelle Denken. Dieses kann unglaubliche Datenmengen in kürzester Zeit verarbeiten. Dafür ist dieses Denken oft nicht sehr genau und auch der Zugang zu den „Denkergebnissen“ ist nicht so einfach wie beim langsamen Denken.

Je besser wir fühlen können, umso so zuverlässiger können wir die Intelligenz des schnellen Denkens nutzen

Ein grosser Teil des schnellen Denkens findet im Extensionsgedächtnis statt. Dieses hat Zugriff auf unser gesamtes Erfahrungswissen. Leider ist das „Denkergebnis“ des Extensionsgedächtnisses nicht so einfach zu „lesen“ wie das des analytischen Verstandes. Je besser unsere Fähigkeiten sind, umso leichter fällt es uns, mit dem Extensionsgedächtnis zu kommunizieren. Das „Training“ dieser besonderen inneren Sprache ist sehr lohnend, denn sie beschert uns den Zugang zu besonders wertvollen Fähigkeiten:

- Wir können uns in uns selbst einfühlen und immer besser verstehen, was wir brauchen, was uns motiviert, was sich für uns sinnvoll und stimmig anfühlt usw.
- Wenn das Extensionsgedächtnis in Verbindung mit negativen Gefühlen kommt, dann beruhigen wir uns, wir lernen und entwickeln uns.
- Wir können uns auch gut in andere Menschen einfühlen. Wer sich in einer schwierigen Situation von einem anderen Menschen erfüllt fühlt, wird sich rasch beruhigen und oft neue Lösungen finden. Diese Öffnung empfinden beide, also die „erfühlte“ und die „erfühlende“ Person als grosse Bereicherung.
- Ein gut trainiertes Extensionsgedächtnis ist in der Lage, unterschiedlichste auch widersprüchliche Sichtweisen, Anforderungen, Anliegen, Ziele, Bedürfnisse, Motivationen usw. gleichzeitig zu halten und so abzustimmen, dass sowohl alle inneren wie äusseren Strebungen „unter einen Hut“ gebracht werden können.
- Das Extensionsgedächtnis ist weit, offen, kreativ und zuversichtlich und darum hervorragend geeignet, wenn es darum geht, gänzlich neue Lösungen zu finden.

Kooperation von langsamem und schnellem Denken

Ich und Selbst in Kooperation

Unser „Ich“ ist Teil des analytischen Verstandes und unser „Selbst“ Teil des Extensionsgedächtnisses. Der Persönlichkeitspsychologe Julius Kuhl beschreibt, dass diese beiden Teile in einer sehr reifen Persönlichkeit in optimaler Weise gut miteinander kooperieren und laufend gegenseitig voneinander lernen. Über diesen Weg können die Vorteile beider Denkfunktionen kombiniert werden, was zu einer enormen Stärkung und Ausweitung unserer Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Handlungskompetenzen führt.¹ In dieser Verbindung kann der analytische Verstand zunehmend auch seine Verbissenheit loslassen und sich mit grösserer Brillanz entfalten.

Julius Kuhl beschreibt daneben zwei weitere zentrale Kooperationsfunktionen zwischen linker und rechter Hemisphäre:

- Wenn der analytische Verstand (neuere Hirnstrukturen in der linken Hemisphäre) optimal mit der intuitiven Verhaltenssteuerung (ältere Hirnstrukturen in der rechten

¹ Verschieden Untersuchungen (siehe u. a. Untersuchung von Eigel u. Kuhnert 2005) zeigen beispielweise, dass reifere Führungskräfte sehr viel wirkungsvoller sind in ihrer Führung als weniger reife.

Hemisphäre) zusammenarbeitet, dann gehen wir einerseits planvoll vor und gleichzeitig geht uns das Handeln und Leisten leicht von der Hand.

- Wenn des Extensionsgedächtnis (neuere Hirnstruktur in der rechten Hemisphäre) optimal mit dem Fehlerzoom (ältere Hirnstrukturen in der linken Hemisphäre) zusammenarbeitet, dann weichen wir Schwierigkeiten und Misserfolgen nicht aus. Stattdessen konfrontieren wir uns mit Problemen und negativen Gefühlen, wir gehen liebenswürdig mit uns selbst um, wir beruhigen uns, lernen aus der Situation und finden neue Wege und Lösungen.

*Ein Mensch mit einem
reifen Selbst strahlt
viel Ruhe,
Gelassenheit und
Zuversicht aus*

Die Kraft des reifen Selbst

Sehr reife Menschen verfügen eine hervorragende Verbindung zu ihrem Selbst und dieses Selbst ist gleichzeitig gut mit allen anderen inneren Systemen verbunden. Solche Menschen strahlen Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht aus, sie sind empathische Zuhörer und die Menschen im Umfeld fühlen sich von ihnen gut verstanden.

Menschen mit einem reifen Selbst können als EntwicklungsbegleiterInnen (Führungskräfte, Coaches, Organisations- / TeamentwicklerInnen usw.) widersprüchlichste Situationen halten. Ihre Ruhe und Zuversicht überträgt sich rasch auf die Gruppe, widerstreitende Impulse werden gebündelt und die Beteiligten werden dabei unterstützt, gute einvernehmliche Lösungen zu finden.

Menschen, die aus der Kraft des reifen Selbst heraus handeln, nehmen sich selbst nicht sehr wichtig. Sie wirken authentisch, stimmig, einfühlsam, weich, offen, integrierend **und gleichzeitig auch führungsstark**.

Ein Mensch, der in einem guten Kontakt mit seinem reifen Selbst ist, bewertet kaum. Das führt dazu, dass sich die Menschen im Umfeld angenommen und willkommen fühlen. Dieses Angenommen- und Willkommensein löst eine innere Sicherheit entstehen und darum können die Menschen im Umfeld eines „reifen Selbst“ fast gänzlich auf ihr üblichen „Kampfmuster“ verzichten. Ein Mensch mit einem reifen Selbst kann extrem viel Beruhigung in ein Team und sogar in eine ganze Organisation bringen. Dadurch wird viel Kraft frei für das, was man bewirken und in die Welt bringen will.

Aus dem reifen Selbst heraus hat ein Mensch ein sehr gutes Gespür für das Potenzial eines Menschen, einer Situation, eines Teams, einer Firma ... Potenzial, das gesehen und gefördert wird, kann sich leicht entfalten.

Zukunftsfähigkeiten entwickeln

*Zukunftsorientierte
Fähigkeiten kann man
entwickeln*

Der Entwicklungsinubationsraum

Die Fähigkeiten des analytischen Verstandes haben wir alle danke der grossen Unterstützung unseres Umfeldes gelernt, trainiert und entwickelt.

Für die beschriebenen **zukunftsfähigen Eigenschaften** gibt es aktuell nur ganz wenige **natürliche** Lern- und Entwicklungsumgebung. Leider lassen sich diese Fähigkeiten auch nicht im „stillen Kämmerlein“ entwickeln. Wir benötigen dafür ein soziales Umfeld und geeignete Entwicklungsangebote.

Das vorliegende Entwicklungsangebot verfolgt genau diese Absicht: Menschen, die sich an der Schwelle zu diesen „Zukunftsfähigkeiten“ befinden, sollen in einem

Entwicklungsinkubationsraum optimale Unterstützung für ihre persönliche Weiterentwicklung finden.

Alle diese Fähigkeiten inklusive der Entwicklungsvoraussetzungen sind psychologisch gut erforscht. Man kann diese Eigenschaften nicht einfach lernen und trainieren, aber man kann sie unter geeigneten Umgebungsbedingungen entwickeln.

Das zeitliche und räumliche Format

Die Menschen des **Entwicklungsinkubationsraumes** treffen sich an 5 Wochenenden (jeweils Freitag Abend bis späterer Sonntagnachmittag) persönliche in einer schönen Umgebung in Steckborn am Untersee.

Ergänzend findet monatlich ein zweistündiges virtuelles Meetings statt.

Es ist empfehlenswert, je nach Entwicklungsthemen und Reflexionsbedarf bilateral mit anderen Teilnehmenden eigenständig weitere Begegnungen zu organisieren.

Die Entwicklungsformate

In einer ersten Phase setzen wir uns intensiv mit **sinnvollen Entwicklungszielen** auseinander:

- Zukunftsförderliche Fähigkeit.
- Zur Person passender Entwicklungsschritt (nicht zu klein und nicht zu gross).
- Das Ziel fühlt sich sinnvoll an.
- Die dafür notwendigen Identitätsanpassungen (Ich und Selbst) können zumindest erahnt werden.

Als Anregung dienen aktuelle Herausforderungen im Leben, Stufenentwicklungsdefinitionen (Ich- und Selbstentwicklung), Inner Development Goals² (inkl. der dafür sinnvollen Entwicklungsschritte), innere Erkundungsreisen, Imaginationen, Fühlübungen, gegenseitige Rückmeldungen, gezielt eingeholte Feedbacks im privaten- und beruflichen Umfeld, auf Wunsch auch Ich-Entwicklungs- und PSI-Profil (Prof. Julius Kuhl) usw.

Zu jedem Entwicklungsziel wird ein **konkreter Entwicklungsplan** erarbeitet. In diesem setzen Sie sich mit inneren und äusseren Hindernissen auseinander, Sie entwickeln Ideen dazu, wie Sie notwendige neue Fähigkeiten lernen und in welchen Umfeldern und Situationen Sie ein neues Verhalten trainieren können. Für die Reflexion Ihrer Lernexperimente steht Ihnen der **Entwicklungsinkubationsraum** zur Verfügung.

Alle Menschen im **Entwicklungsinkubationsraum** erarbeiten eine **gemeinsame Vereinbarung**. Alle Teilnehmenden commiten sich nach bestem Vermögen an der eigenen und der gemeinsamen Entwicklung mitzuwirken, sich mit jeder Form von Entwicklungsimpuls offen auseinanderzusetzen und gleichzeitig auch achtsam mit den Grenzen des Gegenübers umzugehen.

Die gemeinsamen Wochenenden nutzen wir mehrheitlich, um mit neuen Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Verhaltensweisen zu experimentieren. Die

² <https://www.innerdevelopmentgoals.org>

Kursleiterin bietet verschiedene Experimente an, die optimal zu den Entwicklungszielen der Teilnehmenden passen.

Die monatlichen virtuellen Treffen dienen der Reflexion von persönlichen Experimenten. Gemeinsam fällt es sehr viel leichter, über Umwege, Misserfolge, Durststrecken usw. mit einem leisen Lächeln des Verzeihens hinweg zu kommen. Gleichzeitig wirkt das vereinte Feiern von Erfolgen motivierend, ansteckend und für alle entwicklungsfördernd.

Kosten, Zeitplan

Kosten für das gesamte Training (ohne Reise, Übernachtung, Verpflegung): CHF 3400.- (in der Schweiz sind Weiterbildungen, die dem Erhalt der beruflichen Qualifikation dienen, von der Umsatzsteuer befreit).

In Steckborn stehen Übernachtungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Preiskategorien zur Verfügung, angefangen von sehr preiswerten B&B-Übernachtungen bis zur gehobenen Unterbringung im Hotel Feldbach direkt am See.

Die Wochenenden (Start Freitag Abend 19 Uhr bis früher Sonntag Nachmittag):

- 15.-17. März 2024
- 5.-7. Juli 2024
- 13.-15. September 2024
- 22.-24. November 2024
- 24.-26. Januar 2025

Dazwischen gibt es Online-Austausch-Abend (17.30 – 19.00):

- 2. April 2024
- 7. Mai 2024
- 4. Juni 2024
- 6. August 2024
- 3. September 2024
- 1. Oktober 2024
- 5. November 2024
- 7. Januar 2025
- 4. März 2025