

Verschränkte Arme

Die Probleme, die wir in der heutigen Welt geschaffen haben, werden nicht gelöst werden durch dieselbe Denkweise, die diese Probleme schuf. (Albert Einstein)

Wenn Einstein gewollt hätte, den Menschen ein Empfinden dafür zu geben, wie es sich anfühlt, ihre Denkweise zu ändern, dann hätte er folgende Übung verwendet.

Um auf Einsteins kluger Anweisung aufzubauen, müssen wir gewillt sein, ständig zurückzublicken und manchmal unsere gewohnheitsmäßigen Denkweisen zu verändern, um lebenslang Lernende zu sein.

Das ist ein zwingender Gedanke, aber was wir oft vergessen ist, dass der Prozess der veränderten Denkweise unbequem und frustrierend sein kann.

Diese Übung macht die Realität spielerisch diskutabel.

Zweck → Um Teilnehmer zu ermutigen, sich den oft unbequemen und unangenehmen Gefühlen, die verbunden sind mit dem Lernen als potentielle Möglichkeiten für Einsicht und Entwicklung, zu stellen.

Ergebnisse:

Gewachsene Bewusstheit der selbstauferlegten Herausforderungen, um die Art und Weise, wie wir denken, zu ändern.

Inhalt:

Ich mag es, „Gekreuzte Arme“ zu verwenden, weil es eine wunderbare physische Analogie zum kognitiven Prozess des Heraustretens aus unseren mentalen Gleisen und Fahrwassern darstellt.

Dieser Prozess der Erkenntnis und Veränderung unserer gewöhnlichen Denkweise, welche oft unsere größten Einsichten und das Lernen produziert, ist häufig unangenehm und unbequem.

Ich benutze „Verschränkte Arme“, um die Teilnehmer zu ermutigen, einige der Unannehmlichkeiten als Zeichen des Wachstums und des Lernens bereitwillig anzunehmen.

Durchführung

Anzahl der Teilnehmer: Man kann diese Übung mit einer beliebigen Zahl von Leuten durchführen: einer Einzelperson, einer Gruppe von 10 oder einer großen Gruppe von 300 Leuten.

Zeit: Die eigentliche Übung dauert nicht länger als eine Minute. Die Länge der Diskussion hängt von dir ab.

Raum: Genügend, um die Teilnehmer bequem unterzubringen

Ausstattung: Keine
Technik: Keine

Anleitung

1. Schritt

Bitte die Gruppe folgendes zu tun: „Verschränkt eure Arme auf die Art als ob ihr euch langweilen würdet, so dass ein Arm locker auf dem anderen liegt. Schaut auf eure Arme und stellt fest, welcher Arm oben ist. Beobachtet, wie ihr euch fühlt. Ist es bequem? Fühlt es sich „normal“ an?“

2. Schritt

Bitte jetzt die Gruppe, die Arme zu trennen und sie wieder zu verschränken, aber umgekehrt, den anderen Arm obenauf.

„Wie fühlt sich das an? Was bemerkt ihr?“

Hierbei können die Leute feststellen, dass die zweite Art, die Arme zu verschränken, sich unbequem, unangenehm oder kraftvoller anfühlt.

Fragen zum Debriefing

- Was geschah während des Spiels? (Hier: Was geschah während des Spiels, als wir die Arme vom Wohlfühl-Verschränken bewusst in die umgekehrte Haltung verändert haben?)
- Welchen Bezug haben diese Beobachtungen zur Realität? (Gibt es im übertragenen Sinne Situationen, die sich bei bewusster Umgestaltung so verändern, dass die Gefühle sich umkehren?)
- Welche Ursachen führten zum Ergebnis des Spiels? Worauf beruht das? (eventuell aktueller Bezug zu den vorher gefundenen Antworten)
- Existieren diese Ursachen in der Realität? (bzw. antwortbezogene Fragestellung)
- Wie könnten wir die Strukturen des Spiels ändern? (bzw. antwortbezogene Fragestellung)
- Wie könnten die entsprechenden Änderungen in der Realität aussehen? (bzw. antwortbezogene Fragestellung)
- Was muss passieren, damit wir uns für solche Veränderungen engagieren? (bzw. antwortbezogene Fragestellung)

Variation

Umklammert die Hände und verschlingt die Finger auf natürliche Art und Weise.
Löst die Finger und verschlingt sie wieder, verschoben um einen Finger.

Auswertung

Ich verbinde die physische Analogie des unbequemen Fühlens, wenn wir die Arme auf ungewöhnliche Art verschränken mit der kognitiven und emotionalen Erfahrung, die wir erhalten, wenn wir etwas Neues lernen.

Dawna Markova hat oft die Ansicht geäußert, dass die Schlüsselfrage in folgendem besteht: Wie geht unser Bedürfnis, sich bequem und sicher zu fühlen und das Gefühl der Unannehmlichkeit zu vermeiden in die Art und Weise unseres Lernens ein?

Es kann sein, dass die Zeiten unseres größten Zuwachses eintreten, wenn wir aus unserer „Komfortzone“ heraustreten.