

Krisenprävention

Das Kartentool „Life2Me® – Bewusstheit in Krisen“ basiert auf dem von Professor Clare W. Graves entwickelten ‚Graves Value System‘.

„Die Komplexität des Denkens muss die Komplexität des Problems übersteigen.“

„Im Endeffekt wird komplexeres Denken weniger komplexes ausstechen, weil es höhere Freiheitsgrade im Umgang mit den veränderten Umständen erlaubt.“

Clare W. Graves



Clare W. Graves: „Die Psychologie des reifen menschlichen Wesens ist ein sich entfaltender, schwingender, spiralförmiger Prozess, gekennzeichnet durch die fortschreitende Unterordnung älterer Verhaltenssysteme niedriger Ordnung unter neuere Systeme höherer Ordnung, während die existenziellen Probleme eines Individuums sich verändern. Jede der aufeinanderfolgenden Stufen, Wellen oder Seinsebenen ist ein Zustand, den Menschen auf ihrem Weg zu anderen Seinszuständen durchlaufen. Ist der Mensch auf einen bestimmten Seinszustand zentriert, dann besitzt er eine Psychologie, die für diesen Zustand spezifisch ist. Seine Gefühle, Motivationen, ethischen Vorstellungen und Werte, seine Biochemie, der Grad seiner neurologischen Aktivierung, sein Lernsystem, Glaubenssystem, seine Auffassung von geistiger Gesundheit, seine Konzeptionen von und Vorlieben für Management, Erziehung, Wirtschaft sowie politische Theorie und Praxis sind alle diesem Zustand angemessen.“

Warum ist das Modell von Professor Graves für die Krisenprävention so interessant?

Was im ersten Lesen vielleicht seltsam klingen mag, bedeutet im Kern, dass jeder Mensch in einer ihm spezifischen Weise einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess durchläuft, bei dem sich sein Set von Verhaltensweisen an den existenziellen Fragestellungen seiner aktuellen Lebensphase ausformt – kurz: ‚Der Mensch wächst mit den Aufgaben, die das Leben ihm stellt.‘

Zumeist erfolgt die Bearbeitung von derart bedeutenden Lebensthemen mit einem ausreichenden Maß an Zeit. Ob bei der Berufs- oder Partnerwahl, bei der Frage nach dem passenden Wohnort, bei der Laufbahngestaltung und auch bei einer Vielzahl großer, aber zeitlich großzügig geplanter Veränderungsentscheidungen. Hat ein Mensch Zeit, so kann er durch Reflexion, Dialog oder Beobachtung anderer eine Denkweise entwickeln, die günstig ist, um die eigene existenzielle Fragestellung authentisch beantworten zu können.

Zum ‚Lebensthema‘ kommt dann ein passendes ‚Verarbeitungsschema‘. Wir nennen die gelungene Kombination aus Thema und Schema eine spezifische **Meme-Konstellation** [theme + scheme = meme]

Während wir mit dem Kartentool ‚Life2Me® – Bewusstheit in Krisen‘ den einzelnen Menschen in seinem Prozess der Stärkung seiner Selbsterkenntnis darin zu unterstützen wollen,

- seine biografisch vollzogene Entwicklung seiner bewussten Denkweisen zu reflektieren
- die hinsichtlich möglicher künftiger Krisensituationen zu erwartende Denkhaltung zu erfassen und
- alternative Denkhaltungen für solche Situationen zu entwickeln

geht es Graves darum, mit seinem Modell eine Gesamtbeurteilung aller Denkhaltungen [Memes] vorzustellen, die die Menschheit in ihrer Entwicklungsgeschichte bislang ausgeprägt hat.

Das Mem [die Denkhaltung], das die existenzielle Frage des schlichten Überlebens adressiert, markiert quasi den Anfang aller Bewusstheitsebenen. Diese Denkhaltung erleben wir heute in der Regel nur unter dem Einfluss katastrophaler Ereignisse bei gleichzeitig völlig fehlender sozialer Abfederung. Bereits die Bewusstheit, ‚trotz allem‘ eingebunden zu sein, in ein wie auch immer helfendes, schützendes, begleitendes noch so kleines System, stellt eine nächste Mem-Ebene dar. Es folgen eine Reihe weiterer, bis hin zur aktuell weitreichendsten Bewusstheit, in der eine globalholistische Denkhaltung eingenommen wird, bei der die Bedeutung des Eigenen oder des Ganzen zurücktritt gegenüber der Bedeutung des ‚Allem‘. In der folgenden Übersicht werden die verschiedenen Meme vorgestellt:

Beige: Das Mem des grundlegenden Überlebens. Nahrung, Wasser, Wärme, Sex und Sicherheit haben Vorrang. Gewohnheiten und Instinkte werden zum bloßen Überleben verwendet. Eine Ich-Identität ist in diesem Mem nicht auszumachen, der Umgang mit den Gegebenheiten erscheint primitiv, vegetierend, animalistisch.

- **Gabe:** Überlebenswille
- **Risiko:** ‚Untergang‘

Übergang von Beige zu Purpur: Bei sich massiv selbst- oder andere gefährdenden Verhaltens- und Handlungsweisen bewirkt das Ergreifen einer schützenden Hand die Re-Integration in eine soziale Hilfgemeinschaft

Purpur: Das Mem der Gruppe, der Ahnen, der Familie, der Sitten sucht Geborgenheit und Sicherheit [z. B. durch starke Familienbindungen, Riten, Naturbezogenheit]; das Denken ist animistisch, schamanistisch und mythisch; die Gruppe sorgt sich um ihr Überleben und ihr Wohlbefinden; wichtig sind Geschlechterrolle, Sexualität und Verwandtschaft; ethnisch homogene Gruppen; hohe Loyalität gegenüber den ‚Ältesten und Senioren‘ und der ‚Sippe‘; das Individuum ist der Gruppe untergeordnet – Purpur ist ein sogenanntes ‚WIR‘-Mem, es findet sich in ‚verschworenen Gemeinschaften‘, da wo ‚Blut dicker als Wasser‘ ist, in Seilschaften, auch im Kindergarten.

- **Gaben:** Sensibilität, Solidarität, Opferbereitschaft
- **Risiko:** Unterwürfigkeit, Aberglaube, blinder Gehorsam

Übergang von Purpur zu Rot: Menschen machen die Erfahrung, dass sich auch die Seniorität irren kann, nicht alles weiß und kann; verfügt ein Individuum in diesem Kontext über eigene Stärken und; Kompetenzen, nutzt es sie zur eigenen Positionierung, und wird entweder aus dem System isoliert oder steigt in die Macht auf.

Rot: Das Mem der Macht, der Impulsivität, des Kampfes strebt nach Ehre, Respekt, Herrschaft und Ansehen; vermeidet es, von anderen gedemütigt oder gezwungen zu werden; das Denken ist gegenwartsbezogen, konkret, egozentriert; interessiert sich nicht für mögliche Konsequenzen, sondern nur für das Handeln; vertraut sich voll und ganz; das Individuum ist der Gruppe übergeordnet – Rot ist ein sogenanntes ‚ICH‘-Mem, es findet sich bei Kindern im rebellischen Trotzalter, bei heldenhaften Machern, im Milieu der Gewalt, Systemen mit autokratischen Führern.

- **Gaben:** Selbstvertrauen, Kraft und Charisma
- **Risiken:** Egoismus, Hochmut und Gewaltsamkeit

Rückschau von Rot zu Purpur: Hat Rot seine Dominanz reguliert und berücksichtigt es die guten Kräfte von Purpur, so entsteht eine günstige Symbiose aus Autorität und Akzeptanz.

Übergang von Rot zu Blau: Bei zu stark und herrsch gewordenen Individuen gilt es zum Erhalt des Gemeinwesens, deren Willkür einzudämmen. Dazu dienen Initiativen, die dem starken Einzelnen große, weltliche oder religiöse Organisationen entgegenstellen.

Blau: Das Mem der Ordnung, der Wahrheit, der Rechte strebt nach Regeln und Stabilität; achtet auf Gerechtigkeit und Gewissenhaftigkeit; das Denken ist konservativ, ‚prinzipiell‘, statusorientiert steht ein für das, was ‚gut‘ und ‚richtig‘ ist; hält sich an Gesetze, Regeln, Hierarchien und verhält sich diszipliniert; Komplexität und Veränderung werden mit Ordnungs-

systemen adressiert; zeigt Loyalität für die Themen, die er zu seinen macht, auch zu Bereichen des Glaubens, der Tradition oder zu Organisation. Die Organisation ist dem Einzelnen übergeordnet – Blau ist ein ‚WIR‘-Mem – es findet sich in Bürokratien, Patriarchaten, Kadern, Pfadfindergemeinschaften, aber auch in totalitären Systemen, in Organisationen mit spezifischen Kodizes, in der Grundschule.

- **Gaben:** Geduld, Loyalität, Klarheit
- **Risiken:** Starrheit, Ideologie, Fundamentalismus, Zwanghaftigkeit

Rückschau von Blau zu Rot: Hat Blau seine ‚Regelkunst‘ unter Kontrolle und berücksichtigt es die guten Kräfte des Rot, so entsteht eine günstige Symbiose aus Strukturqualität und Leitungsmacht.

Übergang von Blau zu Orange: Alle Meme bis hin zu Blau gelten als ethnozentrisch und konventionell – Orange löst dies mit einer weltzentrischen und postkonventionellen Ausrichtung ab.

Orange: Das Mem der Leistung, des Erfolgs strebt nach Freiheit, Selbständigkeit und Erfahrung; will gut und materiell wohlhabend leben; achtet auf Fortschrittsoptionen und mag den Wettbewerb, die Wissenschaft, das neue Lernen; will Karriere machen, Anerkennung erhalten und die eigenen Chancen nutzen; das Denken ist hypothetisch-deduktiv, objektiv, wissenschaftlich; vertraut auf sein Wissen und die eigenen Fähigkeiten; bedient sich aller Ressourcen, um den Erfolg zu sichern; informiert sich kontinuierlich, um ‚up to date‘ zu sein. Die Individualität ist der Organisation übergeordnet – Orange ist ein ‚ICH‘-Mem, es findet sich im freien Unternehmertum, in Wissenschaft, Börse, höheren Schulen und in Körperschaftlich organisierten Institutionen.

- **Gaben:** Selbstbewusstsein, Optimismus, Planungsstärke, Zielstrebigkeit
- **Risiken:** Manipulation der Ressourcen, Fortschrittshörigkeit, Solidaritätsverlust, Materialismus

Rückblick von Orange zu Blau: Hat Orange seine individualistische Freiheit gekoppelt mit den guten Kräften des Blau, so entsteht eine günstige Symbiose aus Innovation und Bewahrung.

Übergang von Orange zu Grün: Wird die Leistungs- und Wettbewerbsorientierung überdehnt, zeigt sich mit Grün ein Korrektiv, das auf die Verantwortung für das Große und Ganze im weltzentrischen Verständnis verweist dazu dienen auch Initiativen, die es den Menschen ermöglichen, den Anschluss an die Wissens- und Erfahrungsfelder unter Wahrung ihrer individuellen Kraft und Würde gestalten zu können.

Grün: Das Mem der Harmonie, der Kooperation, der Akzeptanz strebt nach gesellschaftlicher Entwicklung, Teilhabe, Wertgemeinschaften erforscht das eigene Innere im Kontext der Empathie mit anderen; schätzt Beziehungen und Wissenstransfer mehr als den Elfenbeinturm; betont den Willen zur Konsensbildung; atmosphärische Intelligenz, Gespür und friedvolle Weltoffenheit sind wichtig. Statt Stärken-Schwächen-Polarität gilt die Vision des vielfältigen Menschen; das Denken ist pluralistisch, vernetzt, nichtlinear, sozial und auf gemeinsames Handeln ausgerichtet. Das Menschenbezogene ist dem Individuellen übergeordnet – Grün ist ein ‚WIR‘-Mem – es findet sich in Konzepten des Unternehmensbürgertums, in Netzwerken mit Nachhaltigkeitsanspruch, in Menschenrechtsbewegungen, in multiperspektivischen hierarchiefreien Hochleistungsteams.

Zurück zum einzelnen Menschen und seiner Lebenslage:

Wir können die individuell-biografische Meme-Konstellation verstehen als ein Set an Denkhaltungen, das eine Person entwickelt hat, um mit den unterschiedlichsten Anforderungen in Lebenssituationen zurechtzukommen. Jeder Mensch hat mit hin eine ihn auszeichnende, dynamisch entwickelte und sich weiter entwickelnde Bewusstheit.

Trifft nun der Mensch mit seiner biografisch individuell begründeten Denkweise durch ein existenzielles Ereignis auf ein ‚Thema‘ [theme], bei der die von ihm eingesetzten Verarbeitungs-‚Schemata‘ [scheme] nicht greifen und sich als unpassend zur Lösung dieser Situation zeigen, dann verstehen wir diesen Menschen als einen ‚Mensch in Krise‘. Hätte dieser Mensch eine andere Bewusstheit, ein anderes Meme-Bündel verfügbar, so geriet er womöglich nicht in eine Krise, sondern er hätte ‚nur‘ ein mehr oder minder kompliziertes Problem.

Die Sensibilisierung für alternative Denkhaltungen und das Erlernen solcher Denkweisen ohne den konkreten Druck eines massiven Belastungsereignisses – jedoch mit bewusstem Zulassen von Gedanken zu potenziellen Lebenskrisen – ermöglicht letztlich eine Vergrößerung des Handlungsspielraums in besonderen Lebenslagen. Zu diesem Zweck haben wir das Kartentool **‚Life2Me® – Bewusstheit in Krisen‘** entwickelt. Für Ihre persönliche Krisenprävention bietet sich die Arbeit mit unserem Tool dann an, wenn Sie unsere Annahmen zum Themenfeld ‚Denken über Krisen‘ teilen können:

■ Es gibt einen Unterschied zwischen ‚Bewusstsein‘ und ‚Bewusstheit‘.

Unter ‚Bewusstsein‘ verstehen wir die Gesamtmenge aller Sinnesempfindungen, Gedanken und Emotionen, die einem Menschen in einem bestimmten Zeitraum bewusst sind und über die er aus der Erste-Person-Perspektive berichten kann. Der Zeithorizont des Bewusstseins kann somit die ferne und nahe Vergangenheit sowie die Gegenwart umfassen. Eine bekannte Methode, mit der die Entwicklung des Bewusstseins [z.B. in Zusammenhang mit der Lösung von Problemen] dokumentiert wird, ist die Tagebucharbeit.

Als ‚Bewusstheit‘ definieren wir hingegen die individuelle psychische Verfassung, die das unmittelbare Wahrnehmen dessen beschreibt, was einen Menschen in eigener Achtsamkeit im Hier und Jetzt bewegt und ihm aktuell gewahr wird, seien es Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Fantasien, Denkweisen und Impulse. Der Zeithorizont der Bewusstheit ist somit der aktuelle Moment.

- **Gaben:** Sensibilität, Lebensorientierung, Weltoffenheit, Wertschätzung, Integration
- **Risiken:** Entscheidungsfähigkeit, ideologische Anti-Ideologie, Naivität, Ziellosigkeit

Rückblick von Grün zu Orange: Hat Grün seine ‚Klagen über die Welt‘ im Griff und gekoppelt mit den guten Kräften des Orange, so entsteht eine günstige Symbiose aus Klugheit und Innovationsfreude.

Übergang von Grün zu Gelb: Wird die Begeisterung für Multiperspektivität und soziale Gleichheit überdehnt, zeigt sich mit Gelb eine Bewusstheit höherer Ordnung, der es gelingt, das angestrenzte ‚für-etwas-Korrektiv-sein-müssen‘ zugunsten einer leichtgängigen Handhabung von Komplexität zu wandeln.

Gelb: Das Mem des Lernens, des Systemischen, des Geistigen fokussiert auf breite Funktionalität, profunde Kompetenz, weitreichende Flexibilität, lebendiges Wachstum; ist in der Lage, mit Ambivalenzen umzugehen und weiß um die Permanenz der Veränderung; lernt beständig, selbstgesteuert und aus allen Quellen; vermag Freiheit und Verantwortlichkeit so zu leben, so dass das Eigene ohne Schädigung des Anderen vollzogen wird; besitzt ein liebevolles Menschenbild und ein realistisches Weltbild; das Denken ist systemisch, perspektivisch und erzeugt systemische Fragestellungen; das Geistige [das spezifisch Menschliche] ist dem Psychophysischen übergeordnet – Gelb ist ein ‚ICH‘-Mem, integriert hierarchische und nicht-hierarchische Strukturen und verschiedenste Lern- und Arbeitsformen; nutzt die pragmatische Erkenntnis, dass ‚Systeme immer mithelfen‘; orientiert sich an dem, was naheliegend und notwendig

ist befähigt zu mehr Verantwortungsübernahme. Gelb findet sich in hochentwickelten Netzwerken, Projekten mit einem Höchstmaß an Selbstorganisation und Eigenverantwortlichkeit, temporäre Organisationsformen, in Sinnsystemen.

- **Gaben:** Kreativität, Autonomie, Multiperspektivität, Perspektivenwechsel
- **Risiken:** Arroganz, Unnahbarkeit

Rückblick von Gelb zu Grün: Hat Gelb seine Fähigkeit zur Vernetzung gekoppelt mit den guten Kräften des Grün, so entsteht eine günstige Symbiose aus Wissensgesellschaft und Wertegemeinschaft.

Übergang von Gelb zu Türkis: Wird die Vernetzungsorientierung und das systemische Denken überdehnt, so vermag Türkis die sich damit in Bewegung setzende Informationswelle auf das Globale, Wesentliche zu reduzieren.

Türkis: Das Mem des Ganzheitlichen, des Holon richtet sich an einer globalen Ordnung aus, die befreit ist von menschlich gesetzten Regeln; vereint die geistige Dimension mit mentalen Fähigkeiten und konzentriert sich auf das Wohl aller lebenden Wesen und aller natürlichen Systeme; sieht das Universum als ein ästhetisches-elegantes-ausgewogenes-wissendes-verwobenes Feld; das Denken ist holistisch-global, evolutionär und intuitiv; fokussiert auf das globale Überleben, nicht auf das Überleben des Einzelnen oder einer speziellen sozialen Entität. Türkis findet sich in der Zusammenarbeit von Menschen, die sich mit Aspekten des über die aktuelle Menschheitsgeneration weit hinausgehenden Fragestellungen befassen und einen spiritual-think-tank begründen.

■ **Tritt eine Krise ein oder will man sich szenarisch mit einer möglichen Krisensituation auseinandersetzen, dann trifft dieses Ereignis auf die aktuelle psychische Verfassung der betroffenen Person.**

Die Person geht mit einer spezifischen Bewusstheit ‚ans Werk‘ und versucht, der Krisensituation mit den Mitteln dieser Bewusstheit Herr zu werden. Das zentrale ‚Mittel‘ der Bewusstheit ist das aktuelle, persönliche ‚Denkschema‘. Soll meinen: Eine Situation tritt ein und der Mensch denkt nach einem ihm eigenen Schema darüber nach, wie sich die Situation wohl gestalten lässt. Man kann somit ‚Bewusstheit‘ auch als Produkt aus ‚Thema‘ und ‚Denkschema‘ verstehen.

■ **In Krisensituationen vermag es ein Mensch nicht, ‚Denkschemata‘ zu nutzen, die passend sind für die Bewältigung der Lage.**

Haben zudem andere, vielleicht sogar sehr vertraute Personen ein ähnliches Denkschema wie die betroffene Person selbst und bespricht sie sich mit ihren Vertrauten, dann erschwert dies die Lage zusätzlich, da selbst diese wohlgesinnten Menschen keine besseren Impulse zu geben in der Lage sind [„keiner kann mir wirklich helfen“]. Der Volksmund sagt dann schließlich: „Ich verstehe die Welt nicht mehr“. Nicht zuletzt auch deshalb, weil das zweite psychische System neben dem Denken – die Affekte und Gefühle – mit seinen Energien zusätzlich alle ‚Vernunft und Logik‘ kontert.

Kommen unter dem Einfluss der Gefühle keine tragfähigen Denklösungen zustande, dann kann dies zu einer weiteren Verschärfung der Situation führen. Das Fühl-System kann aber andererseits auch dazu beitragen, dass kontraproduktive Gedanken nicht zu vorschnellen Handlungen führen. Die Wirkung ‚lähmender Angst‘ oder ‚trauriger Verzweiflung‘ könnte beispielsweise aus dieser Perspektive auch als Kreativität ermöglichende Energie verstanden werden, die letztlich zu einem ‚neuen Denken‘ ihren Beitrag leistet.

**„Das Herz hat seine Gründe,
die der Verstand nicht kennt.“**

Blaise Pascal

Wir bezweifeln daher nicht die Wirkkraft der psychischen Kräfte im Menschen. Wir sehen nur nicht einen *zwingenden Zusammenhang* zwischen dem Erleben einer realen Krise und einer erst durch sie entwickelten Fähigkeit, zu einer Denkhaltung zu gelangen, die es erlaubt, die Situation zu bewältigen.

■ **Rechtzeitig proaktiv zu reflektieren, mit welchem Denkschema man wohl eine Krisensituation gestalten würde, ist der wichtigste präventive Schritt.**

Folgen wir dazu Albert Einstein, der einst sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“, dann haben wir einen sehr brauchbaren Schlüssel in der Hand, der die Tür zu einer belastungs-

Kartentool

Life2Me® - Bewusstheit in Krisen

- 15 Karten je Denkhaltung [Bewusstheitsebene] = 105 Karten
- 3 Gewichtungskarten
- Spielkartenformat
- Stabiler Karton [Stärke: 330 g]
- Gewicht: ca. 200 gr.
- beidseitige Lackierung für lange Haltbarkeit
- abgerundete Ecken
- Kunststoff-Stülpperpackung
- Elegante und gut lesbare Schrift, Schriftfarbe anthrazit
- Jede Karte mit farbigem ‚Bewusstheits-Index‘

Ergänzende Online-Informationen auf www.life2me.de/bewusstheit

ärmeren, geschmeidigeren, stressfreieren Gestaltung von Krisensituationen eröffnet.

Ein Beispiel dazu: Weiß ich, dass ich bei Belastungen, die mir andere Menschen bereiten, vorrangig als Denkschema den Einsatz von Kontrolle, Strukturen, Absicherungen, Rechtsmittel und anderen ‚Ordnungen‘ erwäge, dann ist dieses Denkschema unbrauchbar, wenn die Belastung dadurch entstanden ist, dass die anderen Personen Veränderungen eben im Kontext ‚Ordnung‘ vorgenommen haben. Will ein Unternehmen beispielsweise einen Mitarbeiter in einen anderen Unternehmensbereich ‚versetzen‘ [eine Ordnung also verändern], dann ist es wenig erfolgversprechend, wenn der Mitarbeiter seinerseits das Denkschema ‚Ordnung‘ [z.B. durch das Beharren auf arbeitsrechtlichen Vereinbarungen] nutzt, um die entstehende, belastende Problematik zu behandeln.

Der Kartensatz **„Life2Me® – Bewusstheit in Krisen“** ermöglicht es Ihnen, im Rahmen Ihrer individuellen Krisenprävention auf Situationen zu schauen, die Sie als erhebliche psychische Belastung erleben würden, träten sie ein.

Für die sieben zentralen Bewusstheitsebenen, die Graves erforscht hat und die mit den Farben Purpur – Rot – Blau – Orange – Grün – Gelb – Türkis benannt werden, haben wir jeweils 15 Aussagen formuliert, die diesen Ebenen entsprechen, z.B.:

Individuelle Krisen führen zumeist auch bei anderen Menschen direkt oder indirekt zu Belastungen, und es ist meine Haltung, in solchen Situationen meine Betroffenheit nicht zum Schaden anderer werden zu lassen.

Nimmt mir eine Krise das Feld, auf dem ich bisher habe Einfluss nehmen könne – nun, dann nehme ich eben ein neues ein.

Auch in Krisen eine klare Linie und feste Prinzipien beizubehalten, ist bei aller emotionalen Belastung mein Bestreben.

Für mich bedeuten Krisen Schicksalsschläge, die ich nur im Kreis meiner Liebsten bewältigen kann.

Ich habe die Einstellung, dass die beste Krisenprävention darin besteht, in allen Lebensbereichen stets Aufwand und Ertrag auszugleichen.

Anwendungsbeispiel 1:

Stellen Sie sich eine Lebenssituation vor, die Sie wohl nach gegenwärtigem Empfinden als Krise erleben würden [welchen Gemütszustand würden Sie wohl zuerst bei sich erwarten, würde diese Situation eintreffen: Trauer – Angst – Wut?]

Mischen Sie die 105 Life2Me®-Karten gut durch und sortieren Sie sie zu den drei Gewichtungskarten. Karten mit Aussagen, denen Sie gar nicht zustimmen, legen Sie beiseite, die restlichen zu den Karten mit den Gewichtungsfaktoren. Sind alle Karten zugeordnet, dann ermitteln Sie durch Multiplikation [Anzahl der Karten einer Farbe x Gewichtungsfaktor] die Gesamtstärke der sieben Bewusstheitsebenen im Kontext des Krisenszenarios.

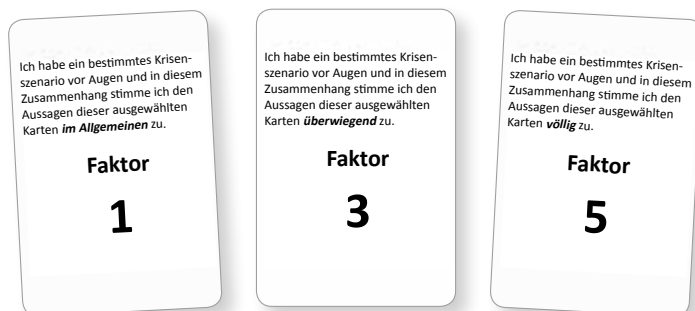


Abb.: Karten mit Gewichtungsfaktoren

Nach unserem Verständnis wären die Aspekte der Bewusstheit mit der stärksten Ausprägung [insb. unter dem Einfluss Ihrer Gemütsverfassung] nicht in der Lage, Ihnen einen angemessenen Umgang mit der Krisensituation zu ermöglichen. Sind sie es nach Ihrer Vermutung doch, dann hätten sie nach unserer Auffassung keine Krisensituation, sondern eine belastende Problemstellung, für die es jedoch aktuell ausreichende Ressourcen in Ihnen gäbe, sie zu bewältigen.

Anwendungsbeispiel 2:

Erinnern Sie eine Lebenssituation, die Sie als erlebte Krise bezeichnen würden. Mischen Sie alle Life2Me®-Karten gut durch und wählen Sie die Karten aus, deren Aussagen mit Ihrer Denkhaltung korrespondieren, die Sie hatten, als das Krisenereignis eintrat.

Kennen Sie jemanden der Ihnen in der Zeit der Krise zur Seite stand? Bitten Sie diese Person darum, diejenigen Karten auszuwählen, die aus ihrer Sicht die damalige Situation gut spiegeln. Vergleichen Sie die Ergebnisse. Reflektieren Sie nun [am besten gemeinsam mit der anderen Person], welche Denkhaltung Sie in Bezug auf die Bewältigung der Krise heute haben. Die Aspekte welchen Mem waren für die Bewältigung relevant? [Nach unserem Verständnis hat ein Mem zur Überwindung der Situationen einen Beitrag geleistet, welches *nicht* die stärkste Denkhaltung von Ihnen widerspiegelt.]

Anwendungsbeispiel 3:

Stellen Sie sich bitte vor, Sie arbeiten mit einem Berater, Coach oder Therapeuten an der Bewältigung einer Lebenskrise [vielleicht war das ja sogar einmal wirklich so]. Nehmen Sie nun an, diese Person würde genau die Life2Me®-Karten auswählen, die auch Sie im Kontext Ihrer Krise als stimmig ansehen [vgl. dazu Anwendungsbeispiel 2]. Welche Empfehlungen zur Bewältigung der Situation würde Ihnen dieser Berater wohl geben? Würden diese Empfehlungen positive Wirkung zeigen? Welche Schlussfolgerung ziehen Sie aus Ihrer Reflexion?

Anwendungsbeispiel 4:

Wählen Sie von jeder Bewusstheitsebene [auf den Karten durch die farbigen Quadrate gekennzeichnet] jeweils zufällig eine Karte. Notieren Sie dann in Stichworten ein Ereignis, das Sie als Krise bezeichnen würden, träfe es nun ein. Lesen Sie nun in der Meme-Reihenfolge Purpur – Rot – Blau – Orange – Grün – Gelb – Türkis nach und nach die Texte der Karten durch und notieren Sie in jeweils einigen Sätzen, wie Sie ganz konkret handeln oder sich verhalten würden, wenn Sie das, was auf der Karte steht, in dem notierten Krisenszenario umsetzen würden? Welche Handlung, welches Verhalten hätte für Sie in dieser Übung höchste Präferenz? [In unserem Verständnis wäre eben diese Verhaltens- oder Handlungsweise nicht geeignet, die Krise zu bewältigen – wäre sie es, dann hätten Sie keine Krise, sondern ‚lediglich‘ eine belastende Problemstellung.]

Anwendungsbeispiel 5:

Erinnern Sie eine Lebenssituation einer Ihnen nahe stehenden Person, die von dieser als Lebenskrise dargestellt wurde? Mischen Sie die Life2Me®-Karten gut durch und wählen Sie die Karten aus, die am besten wiedergeben, was Sie aus den Gesprächen und Erlebnissen mit der Person erinnern. Gibt es einen Unterschied zwischen den Anfängen der Situation und den ersten Bewältigungsversuchen der Person [welches Mem war hier vorrangig für Sie bemerkbar] und dem Ausgang aus der Krise [welches Mem trug hierzu letztlich am stärksten bei]? Nach unserem Verständnis würde gelten: Wären beide von Ihnen wahrgenommenen Meme identisch, dann hätte die Person keine Krise überwunden, sondern ‚lediglich‘ eine belastende Problematik für sich aufgelöst.

Anwendungsbeispiel 6:

Kaufen Sie sich die DVD zur Reportage ‚Sollbruchstelle‘ bei der Regisseurin Eva Stotz [Ausschnitte aus dem Film finden Sie auch auf Youtube]. www.evastotz.com

Suchen Sie die Passagen im Film, in denen die hier abgebildete Person ihre Erlebnisse schildert:



Suchen Sie unter den 105 Life2Me®-Karten diejenigen aus, die die Denkhaltungen der Person aus Ihrer Sicht wiedergeben. Welche Mem-Ebene ist aus Ihrer Sicht die mit der höchsten Ausprägung? Wenn Sie den Erzählungen der Person nachgehen: Sind Sie der Ansicht, dass diese Mem-Ebene dazu geeignet war oder ist, die Krise zu überwinden? Welche Anregungen gäben Sie, wären Sie der Berater oder die Beraterin dieser Person? Welche Mem-Ebene würden Ihre Anregungen und Empfehlungen adressieren?

Aus dem Krisencoaching:

In unserem Buch Krisencoaching finden Sie eine Fülle weiterer Impulse zum Modell von Clare Graves und verschiedene konkrete Beratungssequenzen, in denen mit diesem Modell gearbeitet wurde.



Schlieper-Damrich, R., et al.:
Krisencoaching, 2013
managerSeminare Verlag, Bonn

Weiterführende Literaturempfehlungen:

