



Wegplaner „ich schaffs“

Ein möglicher Wegweiser bzw. Plan für den Weg zum Selbst

„Man kann dir den Weg weisen, aber gehen musst du ihn selbst“
Bruce Lee

„Der Ziellose erleidet sein Schicksal - der Zielbewusste gestaltet es.“
Immanuel Kant

„Viele sind hartnäckig in Bezug auf den einmal eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel.“
Friedrich Nietzsche



Für die Arbeit an uns nutzen wir nicht nur die Kraft und Begleitung von Lichtwesen, sondern auch **Ideen und Konzepte aus der Verhaltenstherapie**. Aus diesem Ursprungsraum kommt auch die "ich schaffs" Methode. "Ich schaffs" ist ein Problemlösungs-Programm das vom finnischen Psychiater Ben Furman entwickelt wurde. Es wurde ursprünglich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen entwickelt und beruht dabei auf einem lösungsorientierten Ansatz. Dabei steht nicht das Problem im **Mittelpunkt**, sondern das **Ziel und die vorhanden Fähigkeiten**.

Heute hat es die "**ich schaffs" Methode** längst in die Erwachsenenarbeit geschafft und bietet dort nicht zuletzt eine Landkarte und zeitgleich einen Wegplaner für die Selbstfindung bzw. die dafür nötige Persönlichkeitsarbeit. Beachte: Für die Arbeit mit den Lichtkreis-Entwicklungswerkzeugen sowie für die Persönlichkeitsarbeit ansich ist der "ich schaffs" Wegplaner eine tolle Option jedoch keine Notwendigkeit.

Für unsere Entwicklungsarbeit haben wir neben "ich schaffs" auch "**Annahmen**" vom **lösungsorientieren Ansatz** übernommen. Annahmen bezeichnen in diesem Fall Betrachtungspositionen (Blickwinkel, Denkweisen, Sichtweisen) die wir für den Blick auf uns und unsere Schwächen und Probleme nutzen können. Der lösungsorientiere Ansatz basiert auf den Ideen der lösungsorientierten Kurztherapie von **Steve de Shazer** und **Insoo Kim Berg** und hat unsere Arbeit an uns selbst ungemein unterstützt.

Folgende Annahmen regen wir an zu überdenken, zu prüfen ob sie stimmen. **Wissen zu prüfen** bringt es **vom Gehirn ins Herz** um von dort aus in unser Wesen integriert zu werden. Beachte, wenn wir selbst an unserer Persönlichkeit arbeiten, sind wir Therapeut und Klient in einem. Somit sind alle Textpassagen die Verhalten gegenüber "dem Klienten" beschreiben auf uns selbst anzuwenden.

- Probleme sind Herausforderungen, die jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art zu bewältigen sucht.
- Alle Menschen haben Ressourcen, um ihr Leben zu gestalten. In eigener Sache ist der Einzelne kundig und kompetent. Der Klient ist der Experte für das eigene Leben.
- Menschen können nicht "nicht kooperieren". Jede Reaktion ist eine Form von Kooperation (auch das, was wir als Widerstand wahrnehmen.)
- Nichts ist immer gleich. Ausnahmen deuten auf Lösungen hin.
- Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Sie kooperieren eher und ändern sich leichter in einem Umfeld, das ihre Stärken und Fähigkeiten unterstützt.
- Es ist nützlich, dem Klienten genau zuzuhören und ernst zu nehmen, was er sagt. Wir sind versucht zwischen den Zeilen zu lesen, aber dort hat es nichts.
- Es ist hilfreich, sich am Gelingen in der Gegenwart zu orientieren und davon kleine Schritte für die Zukunft abzuleiten.
- Mit etwas aufzuhören, etwas zu stoppen ist die schwierigste Form der Veränderung. Etwas Neues zu beginnen ist viel leichter und macht mehr Spaß.
- Man muss das Problem nicht kennen und analysieren, um eine Lösung zu finden.
- Was wir bekämpfen, verstärken wir.
- Hinter jedem Vorwurf und jeder Klage steckt ein Wunsch, den es sich lohnt aufzuspüren.

aus: http://de.wikipedia.org/wiki/L%C3%B6sungsorientierter_Ansatz

ich schaff's

Das Konzept von "ich schaff's" gibt uns eine Möglichkeit an die Hand geplante Veränderungen bzw. Entwicklungsschritte in Teilschritte zu untergliedern. Dabei wird man ermutigt und angeleitet sich auf das Ziel, den Nutzen und die vorhandenen Ressourcen auszurichten. Sehen was da ist, was man kann und was man möchte, stellt sich dabei als wesentlich fruchtbarer heraus, als zu sehen, was man nicht kann und was man nicht möchte.

Manche der Punkte kann man als optional bezeichnen. Wenn du mit einem Punkt gar nicht kannst, oder gar nicht für dich passend findest, dann lasse ihn einfach weg. Lieber einen Punkt weglassen, als das ganze Konzept als unpassend betrachten :-)

Die einzelnen Punkte werden durch Beispiel und/oder Kommentar erklärt.

Schritt 1: sich ein Ziel setzen.

Ich möchte erkennen, sobald das Gefühl "Ärger" in mir in Erscheinung tritt.

Wichtig: Augenmerk bzw. Zielformulierung auf das, was du haben möchtest. Also nicht: Ich möchte nicht abwesend sein/versäumen wenn

Schritte 2: nach den Nutzen schauen.

Wenn ich Ärger schon im Keim erkenne, kann ich besser darauf reagieren und durch Entdecken der Ursache den Ärger im Keim ersticken. Dies ohne Unterdrückung sondern durch Erkenntnis und Verständnis.

Schritt 3: Fähigkeiten lernen.

Mehrmals am Tag dem Atem bewusst werden. Dadurch erlerne ich eine Fokussierung auf das Jetzt. Auf das was gerade ist.

Wichtig: Bestandsaufnahme machen. Fähigkeiten die schon da sind erkennen und nutzen.

Schritt 4: Helferinnen und Helfer Suchen

Werde Gleichgesinnten von meinem Vorhaben erzählen und am Laufenden halten.

Werde mich von einem zum Thema passenden Lichtwesen begleiten lassen.

So finde ich durch die Weltliche- und Geistigewelt gleichermaßen Unterstützung und Begleitung.

Wichtig: Helfer kannst du im Außen suchen (Freunde, Therapeuten, Methoden, ...) und auch in dir (Fähigkeiten, Erfahrungen, Wissen, ...).

Schritt 5: Motto und Symbol/Talisman finden!

Das Motto soll unser "Projekt" beschreiben. In diesem Beispiel wäre ein passendes Motto: Wächter der Gefühle.

Das Symbol bzw. der Talisman soll ein Gegenstand sein, an dem wir unser Motto, unser Ziel binden. Dieser Begleiter erinnert uns an unser Ziel.

Wir selbst nutzen Lichtwesen Talismane oder Amulette als Begleiter. Diese sind nicht nur Mottoträger sondern durch ihre eigenen Themen und Energien kraftvolle Wegbegleiter.

Schritt 6: Gründe für Optimismus suchen!

Es ist mir schon in manchen Bereichen gelungen, mehr auf mich zu schauen.

Dieses Erfahrungsgeschick wird mir auch hier zu Gute kommen.

Wichtig: Auch hier lohnt die Suche und Schau auf vorhandene Fähigkeiten und Ressourcen.

Schritt 7: Stufenplan erstellen:

Bei größeren Projekten - Arbeiten die tief an unserer Persönlichkeitsstruktur gehen, macht es Sinn, sich den Weg in mehrere Stufen zu untergliedern.

Schritt 8: Los geht's

Just do it! :-). Durch Tun kommen wir zum Erfolg.

Schritt 9: Logbuch führen

Es kann eine erfüllende Erfahrung sein, wenn man nach einiger Zeit eine Rückschau halten kann.

Im Fluss der Entwicklung vergisst man leider zu leicht auf Rückschauen und bringt sich damit um die Sicht auf die vielen kleinen Erfolge.

Schritt 10: sich auf Rückschläge vorbereiten.

Ein sehr wichtiger Schritt, denn wenn wir vorbereitet sind, trifft uns ein Rückschlag bei Weitem weniger. Mehr sogar, richtig darauf vorbereitet, kann ein Rückschlag ein Impulsgeber für einen noch kräftigeren Schritt nach vorne sein.

Beispiel: Wenn ich bemerke, dass sich Ärger doch wieder ausgebreitet hat, bin ich dankbar für

das Bemerkte. Ich sehe das in diesem Rückschlag der Beweis für Fortschritt enthalten ist. Denn ich habe ja bemerkt, dass der Ärger gewonnen hat.

Schritt 11: Feier und Dank vorbereiten:

Lass dir Gutes für dich einfallen. Du darfst und kannst das Erreichen von Zielen würdigen. Diese Würdigung macht nicht nur Freude, sondern dient nebenbei auch noch der Festigung des Erreichten.

Schritt 12: erlernte Fähigkeiten weitergeben.

Wenn es passt, kann man von genutzten "Fahr- und Werkzeugen" auf seiner Reise zum Selbst erzählen. Aber gib Acht mit dem Ratgeben. Ein Satz von Martin Kessel beschreibt es für uns treffend. Dieser meinte: "Ratschläge sind wie abgetragene Kleider: man benützt sie ungern, auch wenn sie passen."

Schritt 13: an die Zukunft denken:

Diese darf kommen. Gerne sogar! :-)

Das ist der ganze Zauber. Schaut nach nicht viel aus und führt dennoch zum "ich schaff's" :-)
Jetzt bist du am Zug. Überlege ob dir diese Methode als brauchbar erscheint und wenn ja, ausdrucken, ausfüllen und nutzen!

Wir bieten als Download ein - auf die Persönlichkeitsarbeit zugeschnittenes - "ich schaff's" Rohformular an. Du kannst dir natürlich die Punkte auch selbst aufschreiben und mit deinen Worten füllen. Diese von dir entwickelten Schritte, werden dich auf deinem Weg unterstützen. Somit hast du jetzt schon drei Unterstützer an deiner Seite: Lichtwesen, einen Wegweiser, und Dich! :-)

Wenn du mehr erfahren möchtest:

Zum Thema "ich schaff's" gibt es eine Menge Bücher und Arbeitsmaterialien. Viele Therapeuten haben diesen Weg im Methodenfundus und es gibt auch Ausbildungseminare und Workshops. Wir danken an dieser Stelle den Erdenkern und der Entwicklung dieser wundervollen Methode.