



## **Wir begleiten Sie bei der Suche nach Ihrer eigenen Vision**

### **Anlass**

ist für unsere KlientInnen meist eine einschneidende Veränderung oder eine Phase der Stagnation in ihrem Leben: Die Möglichkeiten, die ihr aktueller Beruf bietet, erscheinen ausgeschöpft, die Kinder sind selbständig geworden und sie haben mehr Zeit und Energie für die ausserhäusliche Tätigkeit, eine Partnerschaft zerbricht oder der eingespielte alltägliche Trapp befriedigt nicht mehr ganz. Was immer ihr persönliches Motiv für die Suche nach ihrer Vision ist, in der Visionsarbeit fragen wir nicht in erster Linie danach, wie es zur heutigen Situation gekommen ist, sondern danach wie ihre künftige Situation sein könnte.

### **Standortbestimmung**

Ausgangslage und Startplatz für jede Vision ist die aktuelle Situation, in der Sie sich befinden. Mit einer Standortbestimmung klären wir ab, welche Fähigkeiten und Kräfte Sie aktuell einsetzen, welche brach liegen und welche in Ihnen angelegt aber Ihnen vielleicht noch kaum bewusst sind. Mit Ihnen zusammen schauen wir in Ihrem Umfeld, welche Menschen, Gruppen und Organisationen Ihnen als Kraft- und Motivationsquelle zur Verfügung stehen und welche an Ihren Kräften zehren. Wir fragen auch nach den Träumen und Hoffnungen Ihrer Jugend und was daraus geworden ist. Welche Werte für Sie wichtig waren und noch sind und welche religiösen und politischen Überzeugungen Sie motivieren. Bei der Standortbestimmung als Einstieg in die Visionsarbeit ist es uns wichtig, mit Ihnen Ihren Reichtum an Ressourcen und Interessen zusammenzutragen und verborgene Schätze zu entdecken. Daraus ergeben sich Lösungen für Ihre aktuellen Fragestellungen.

### **Visionsarbeit**

Nach einer möglichst realistischen Bestandaufnahme Ihrer aktuellen Situation kommt der lustvolle, spielerische Teil der Visionsarbeit. Wir



laden Sie ein zum Träumen. Sie gestalten die zukünftige Situation, wie Sie sie sich wünschen. In ihr ist all das enthalten, was an Hoffnungen und Wünschen in Ihnen steckt, aber bisher noch verborgen geblieben ist. Dieses Wunschbild Ihrer Zukunft wird auch Widersprüche enthalten; Situationen, die nicht gleichzeitig zu verwirklichen sind. Auch das macht jetzt noch nichts. Die Frage, ob dieser Traum denn auch realisierbar sei, stellen wir noch nicht und wir werden Sie daran hindern, sie jetzt schon zu beantworten.

Für diese spielerische, kreative Arbeit braucht es etwas örtliche und zeitliche Distanz zum Alltag, günstig ist dabei eine Retraite in einer Umgebung, in der Sie keine andern Aufgaben haben, als gut zu sich selbst zu schauen. Wir setzen Zeichnungen, Symbole und Metaphern ein, um neben dem Verstand auch die seelischen Gestaltungskräfte zu nutzen.

Im nächsten Arbeitsschritt geht es darum, aus diesen vielen verschiedenen, zusammenhangslosen und vielleicht auch widersprüchlichen Einfällen, Traumfragmenten und Vorstellungen eine kraftvolle, in sich stimmige Vision zu gestalten. Dazu braucht es Ihr Vertrauen in Ihre Intuition und unsere Begleitung durch kritische Fragen, Aufzeigen von Lücken und Widersprüchen und unsere Anregungen. Sie werden spüren, wenn Ihre Vision stimmig und für Sie zu einer langfristigen Zielsetzung wird. Für Sie wird es sich lohnen, neue noch ungewohnte Wege zu gehen und Hindernisse zu überwinden.

### **Realisierung**

Ihre Vision ist geklärt, Sie wissen was Sie anstreben, Sie spüren die Kraft, die von Ihrer Vision ausgeht. Nun gilt es, diese Vision umzusetzen. Das geht meistens kaum von heute auf morgen. Ausgehend von Ihrer Standortbestimmung planen wir zusammen den Weg dorthin, überlegen gemeinsam, welche Hindernisse überwunden werden müssen, welche Ressourcen Sie haben, noch entwickeln oder sich in Ihrem Umfeld erschliessen können. In Ihrer aktuellen Situation und in Ihrer Biographie gibt es viel Wertvolles, auf das Sie bei der Realisierung des Neuen zurückgreifen können.



Daraus entsteht ein Plan, wie Sie Ihre Vision angehen können. Auf diesem Weg zu Ihrer Vision brauchen Sie WeggefährterInnen. Menschen, die Sie ermutigen, die mit Ihnen zusammen die nächste Etappe überlegen und Sie vielleicht ein Stück weit begleiten. Diese Menschen brauchen Ihre Vision nicht zu teilen, aber sie sind für Sie kritisch-solidarische Gegenüber, mit denen Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen. Dies können Menschen aus Ihrem Freundeskreis sein oder eine Beraterin der Gruppe TRaK übernimmt diese Rolle in einem Coaching.