Theorie-U-Spiel (Texte) Version 19. 1. 2020

Verbindungsmeditation - Einstimmung

(https://theorie-u-wien.jimdofree.com/werkzeuge/theorie-u-werkzeuge/
Video „JOURNALING“ ab Minute 2:00 C. Otto SCHARMER englisch

… kurze Pause

Lasst uns jetzt gemeinsam, als eine globale Community, einen Moment der Stille erleben und in Verbindung treten mit unseren tieferen Ressourcen.
Setzt oder legt euch bequem hin.
Nehmt ein paar tiefe Atemzüge und entspannt euch. …

Geh bitte jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen und nimm deine Verbindung mit der Erde wahr. Wie Bäume ihre Wurzeln haben, haben wir unsere energetischen Wurzeln, … lasse sie in die Tiefe und auch in die Breite wachsen. …

Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit nach oben, durch deine Beine, deinen Bauchraum – zu deinem Herzen. …
Werde dem weisen Energie-Feld deines Herzens gewahr … und dem Umstand, dass unsere Herzen es sind, die uns erlauben, uns jetzt mit all den anderen Wesen zu verbinden, die uns umgeben.

Nimm deine Herzens-Verbindung zu all den anderen Teilnehmern der U-Lab-Community wahr, hier im Raum und an all den unterschiedlichen Orten, aus allen Ländern weltweit, aus allen Kulturen. …
Manche sind jetzt zusammen, andere allein, aber wir sind alle miteinander verbunden. …

Geh jetzt mit deiner Aufmerksamkeit von deinem Herzen zu deiner Verbindung nach oben, durch deinen Kopf, deine Krone, …
Nimm noch einmal deine Verbindung zur Erde und den Energien wahr, die zu deinem Herzen fließen, nimm wahr, wie sich diese beiden Energien in deinem Herzen verbinden.
Nimm bitte wahr, dass diese Energien sich nicht nur in dir verbinden, sondern durch uns alle fließen und uns, egal wo wir jetzt sein mögen, miteinander verbinden. …

Fühle diese Verbindung …

… und jetzt geh bitte noch einmal in dein Herz: ´
Welches **Thema** möchtest du heute für dieses Theorie-U-Spiel wählen? …

Und nun, nimm bitte 2 tiefe Atemzüge, dehne und strecke dich ein wenig und öffne langsam deine Augen.

Wenn du ein Thema für dieses Spiel hast, schreibe es bitte auf das **Post-It**.

Journaling (Ausschnitt) - Neubeginn * Ultra-Kurz-Fassung

Schreib-Sachen

Antworte bitte spontan, ohne darüber nachzudenken und schreibe dir die wichtigsten **Worte,** eventuell auch **Bilder, Gefühle**, **Körper-Empfinden,** … dazu auf.

Zeit pro Frage: 1-2 Min.

1. * Was habe ich zu meinem Thema bis jetzt (unbewusst) erfahren?

2. * Was freut/überrascht/frustriert mich dabei am meisten?

3. Helikopter-Perspektive: Was nehme ich bei meinem Thema jetzt wahr, wenn ich von oben/von weit weg auf es blicke?

4. Wenn ich mich an den Beginn dieses Themas zurück versetze, was habe ich damals dazu gefühlt, gedacht, geplant, …?

5. * Welche Hinweise bekomme ich durch die gewählten Symbole aus der Schatz-Kiste (3D-Mapping) für mein Thema noch?

6. * Welche 5 Personen könnten mein Thema/„Projekt" in der nächsten Zeit fördern/nähren/begleiten?

7. Wenn mein „Unversehrtes Inneres Kind" auf mein Thema/Projekt blickt, was nimmt es wahr?

8. Wenn mein „Hohes Selbst"/mein(e) „Alte(r) Weise(r)" auf mein Thema blickt, welches Bild/Gefühl würde sie/er mir von meiner Idee/meinem Projekt zeigen?

9. Was passiert, wenn es dieses Thema nicht (mehr) in meinem Leben gibt?

10. * In welchem geschützten Rahmen könnte ich meine Idee/ mein "Projekt" vorstellen/ausprobieren?

11. * Welche 5 kleinen Schritte kann ich in den nächsten Tagen für mein „Projekt" tun?

12. Wie sieht ein gutes Ergebnis in ganz *naher* Zukunft aus?

MEHR zur **Theorie U**,

die Verbindungs-**Meditation** und das ganze „**Journaling**" (19 Fragen sowie die **2-Schritte-Übung** von Claus Otto SCHARMER (englisch) gesprochen findest du unter:

https://theorie-u-wien.jimdofree.com/werkzeuge/theorie-u-werkzeuge/
Video „JOURNALING"

und auf der Webseite (deutsch) www.theorie-u-wien.jimdofree.com

2 Schritte Übung – 1 Tor - Geführte Meditation
gekürzte u. leicht veränderte Fassung

Anliegen: **„Vorbereiten und In-die-Welt-tragen meines guten Ergebnisses“**

Setze dich bequem hin. Achte bitte darauf, dass du vor dir etwas Platz für 2 kleine Schritte hast, denn es ist Teil dieser Übung, an einem bestimmten Punkt der Meditation, mit geschlossenen Augen aufzustehen und ein paar Schritte nach vorn zu machen.

Schließe deine Augen, wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass alle Spannung aus deinem Körper fließen.

Fühle deine **Verbindung** nach unten und oben … und verbinde diese beiden Energien in deinem Herzen. Nimm noch einmal die Verbindung wahr, die du mit den Menschen hier im Raum und mit der Community weltweit hast.

Stell dir bitte nun vor, dass du vor einem **Tor** stehst.
Das Tor ist geschlossen und du kannst noch nicht sehen, was sich auf der anderen Seite befindet.

Auf dieser Seite ist deine momentane Situation, das, was du bereits kennst. …
Auf der anderen Seite ist das **Feld** der aufkeimenden **zukünftigen Möglichkeiten**.

Dieses Feld beinhaltet sowohl deine persönlichen, beziehungsmäßigen, beruflichen, gesellschaftlichen, globalen, … Möglichkeiten.

Wir wissen nicht was es ist, wie es aussieht, aber wir wissen, dass es da ist.
Es ist ein Feld von Potentialen, das auf uns wartet, das durch mich in Funktion kommen kann.

Ich zähle bis 3 und dann werde ich dich bitten das **Tor** zu öffnen und zu **schauen**, was auf der anderen Seite ist.

1, 2, 3 … öffne jetzt das Tor und schau, was du auf der anderen Seite wahrnehmen kannst.
Was immer es ist, versuche es nicht zu verändern, nimm es einfach wahr.
Erlaube einfach, dass es Gestalt annimmt. …

Ich werde jetzt wieder bis 3 zählen und dich dann bitten 2 kleine Schritte durch das Tor hindurch zu gehen.

1, 2, 3 steh´ bitte auf und geh´ (mit geschlossenen Augen) durch das Tor.
Schau dich um, wo du bist, nimm´ bitte mit allen Sinnen wahr, achte auch darauf, was du fühlst.
Nimm bitte auch deine Herzensverbindung mit allem wahr, das dich umgibt. …

Vielleicht kannst du im **Feld deiner zukünftigen Möglichkeiten**, in das du eingetreten bist, etwas Bedeutendes entdecken, vielleicht kannst du Bilder, Worte, Gefühle oder Körperregungen wahrnehmen. Vielleicht weißt du einfach, was die Botschaft für dich ist.

Frage dich, wovon deine Aufmerksamkeit in dieser Umgebung am meisten angezogen wird. …
Wenn du die Richtung identifiziert hast, wende dich ihr zu.

Nimm dir ein paar Momente Zeit, alles auf dich wirken zu lassen, mit deinem Herzen und allen anderen Sinnen, die dir zur Verfügung stehen.

Verankere diese Hinweise an dich so, dass du sie auch in deiner alltäglichen Welt abrufen kannst – mit einer Geste, einem Bild, einem Gefühl, einer Aufforderung zum Handeln, … oder was auch immer für dich hilfreich ist. …

Erlaube, dass diese Hinweise in dein **Herz** sinken … und danach aus deinem Herzen aufsteigen …
und dann beschreibe sie mit deinen „Inneren Worten" – jetzt! …

Nun spüre bitte, wo jetzt dein „richtiger Platz" ist, ob du gleich zurückgehen möchtest, an den Ort, von dem aus du in diese Übung gestartet bist oder ob der Platz, den du nach dem Tor erleben durftest, der ist, der sich jetzt für dich stimmig anfühlt. …

Wähle bitte deinen Platz und öffne dann langsam die Augen, fühle die **DANKBARKEIT** für die Welt, in der du jetzt stehst. …

Gehe wieder langsam zurück zu deinem Sessel und nimm ihn, wenn möglich, mit an den Platz, an dem du dich jetzt gerade richtig gefühlt hast.

Dehne und **strecke** dich etwas und komm´ bitte mit 2 tiefen **Atemzügen** wieder hierher in diesen Raum.

Mach dir bitte **Notizen** über die Hinweise, die du gerade von dir selbst bekommen hast.

DANKE

2 Schritte Übung – 2 Tore Geführte Meditation
Abschrift der **Original-Fassung** v. O. SCHARMER

(https://theorie-u-wien.jimdofree.com/werkzeuge/theorie-u-werkzeuge/
Video „JOURNALING“ ab Minute **24**:50 C. Otto SCHARMER englisch

Anliegen: **„Vorbereiten und In-die-Welt-tragen meines guten Ergebnisses“**

Setze dich bequem hin. Achte bitte darauf, dass du vor dir etwas Platz für 3-4 Schritte hast, denn es Ziel dieser Übung an einem bestimmten Punkt der Meditation mit geschlossenen Augen aufzustehen und ein paar Schritte nach vorn zu machen.

Schließe deine Augen, wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass alle Spannung aus deinem Körper fließen.
Fühle deine Verbindung nach unten und oben … und verbinde diese beiden Energien in deinem Herzen.

Stell dir vor, du stehst vor einem **Tor**.
Das Tor ist geschlossen und du kannst nicht sehen, was sich auf der anderen Seite befindet.
Auf dieser Seite ist deine momentane Situation, das, was du kennst. …
Auf der anderen Seite ist das **Feld** der aufkeimenden **zukünftigen Möglichkeiten**.

Dieses Feld beinhaltet sowohl meine persönlichen, beziehungsmäßigen, beruflichen, gesellschaftlichen, globalen, … Möglichkeiten.

Wir wissen nicht was es ist, wie es aussieht, aber wir wissen, dass es da ist.
Es ist ein Feld von Potentialen, das auf uns wartet, das durch mich in Funktion kommen kann.

Ich zähle bis 3 und dann werde ich dich bitten das **1. Tor** zu öffnen und zu schauen, was auf der anderen Seite ist.

1, 2, 3 … öffne jetzt das Tor und schau, was auf der anderen Seite ist.
Was immer es ist, versuche es nicht zu verändern, nimm es einfach wahr. ……

Was immer es ist, verändere nichts, erlaube einfach, dass es Gestalt annimmt. …

Ich werde jetzt wieder bis 3 zählen und dich dann bitten, 2 kleine Schritte durch das Tor zu machen.

1, 2, 3 steh´ auf und geh´ (mit geschlossenen Augen) durch das Tor.
Nimm alles um dich herum wahr. Schau, wo du bist, was du fühlst. …

Es kann sein, dass einige von uns in dem Feld der Zukunft, in das wir eingetreten sind, etwas Bedeutendes entdecken.
Für andere kann es mehr einem vorübergehenden Übergang zu einer Reise in die Zukunft entsprechen, zu einem zweiten Feld, das sich hinter dem **2. Tor** befindet.

Das zweite Feld der Zukunft wird oft „**der Innere Tempel**“ genannt.
Wenn du dieses **2. Feld** erkunden willst, das sich hinter dem ersten befindet, kannst du das gerne tun, indem du weitere 2 kleine Schritte nach vorn gehst.

Nimm nochmal alles um dich herum wahr. Schau, wo du bist, was du fühlst. …

Wenn das 2. Feld der Zukunft, in dem du jetzt stehst, bedeutungsvoller ist, bleib stehen, wo du bist. …
Wenn das 1. Feld für dich wichtiger und bedeutungsvoller war und du es vorziehst dorthin zu gehen, kannst du das tun, indem du jetzt 2 kleine Schritte zurück steigst. …

So steht jetzt jeder von uns im bedeutungsvolleren Feld seiner Zukunft und du scannst noch einmal mit deinen inneren Sinnen die Umgebung, in der du jetzt stehst. Was umgibt dich?

Achte auf deine Gefühle und frage dich, wovon in deiner Umgebung du dich am meisten angezogen fühlst. …
Wenn du die **Richtung** identifiziert hast, wende dich ihr zu.

Wenn du möchtest, kannst du 2 weitere kleine Schritte in diese Richtung tun, damit du in deine reale Zukunft schreitest – jetzt!

Wenn du in deine reale Zukunft eingetreten bist, wo bist du?
Nimm deine Verbindung nach unten und oben wahr. …

Nimm deine **Herzensverbindung** mit allem wahr, das dich umgibt. …
Wenn du in dein reales Selbst eingetreten bist, was nimmst du wahr? …

Und jetzt dreh dich langsam um, sodass du den Platz sehen kannst, an dem du vor ein paar Minuten gestartet bist.
Öffne deine Augen, schau auf den leeren Sessel und nimm noch einmal die Person wahr, die noch vor ein paar Minuten auf diesem Sessel gesessen ist. …

Sie ist jemand ganz anderer.
Du kennst diese Person gut. Es ist der andere Teil von dir, der immer noch auf der anderen Seite des Tores ist. Fühl dich in sie ein. …

Du weißt, dass diese Person auf dem Sessel gute Absichten hat und auch ein wenig kämpft. Sie könnte vielleicht an dieser Stelle ein wenig Hilfe brauchen.

Fühl dich in sie ein.
So, wenn du kannst, gib ihr 1 oder 2 wichtige **Hinweise** (Ratschläge) von dem Platz aus, auf dem du jetzt stehst.

Welche könnten das sein? Fühle dich in diese Person ein.
Erlaube, dass diese Hinweise aus deinem Herzen aufsteigen …
und dann sprich sie mit deiner Inneren Stimme – jetzt! …

Sollte noch ein Hinweis aus deinem Herzen aufsteigen, sprich ihn aus.

Dann öffne langsam die Augen, fühle die **DANKBARKEIT** für den Raum, in dem du jetzt stehst und gehe wieder langsam aus diesem Raum, zurück zu deinem Sessel.

Mach dir **Notizen** über die Hinweise, die du gerade von dir selbst bekommen hast.