

## Kurzkonzept des Workshops «Forscher, Künstler, Richter + Krieger»

### Worum geht es?

- neue Impulse finden, wenn man mal stecken geblieben ist
- kreativer zu werden und Probleme auf eine andere Art zu lösen
- die vier Rollen Forscher, Künstler, Richter und Krieger erkennen und entwickeln
- das Ausprobieren neuer Methoden und anderer Ansätze

### Ziel des Kurses

- Hilfe zur Selbsthilfe (Self-Coaching)
- das vonOech-System mit den 4 Rollen als Methode für Visionssuche oder Problemlösung.
- Erkennen, welcher der Rollen unter- oder überentwickelt sind. Ziel ist ein Zusammenspiel und eine ausgeglichene Balance der 4 Rollen. Probleme erkennen und Gegenmassnahmen ergreifen
- Ausprobieren von unterschiedlichen Methoden und Fragestellungen.

### Das vonOech-System und die 4 Rollen

- ist eine Kreativitätstechnik, die auch für die Visionsuche, Umsetzung von Visionen, Umgang mit Problemen etc. im privaten und beruflichen Umfeld verwendet werden kann.
- ist ein ganzheitlicher Ansatz und hat Ähnlichkeiten mit anderen ganzheitlichen Modellen (Pestalozzi, deBono, Schulz von Thun)
- kann verglichen werden mit dem Projekt-Phasenmodell:  
Analyse (Forscher), Konzept-Vision (Künstler), Entscheid (Richter), Umsetzung (Krieger)

### Rolle des Forschers

#### Ziel

- Neugier auf Informationen, Erfahrungen, Konzepte, Unbekanntes etc.
- offen sein, keine Vorurteile haben, eigene Position hinterfragen
- abseits der ausgetretenen Pfade, Routine aufgeben, expect the unexpected
- Übersicht gewinnen: wo bin ich? (IST) wohin will ich? (SOLL) welche Wege gibt es? (Alternativen)

#### Probleme

- Bequemlichkeit, gefangen im alten Denken, beharren, Recht haben
- Angst oder Desinteresse vor Unbekanntem, möchte Komfortzone/Routine nicht verlassen
- Ungeduld, zu wenig Zeit, ungeübt, man hat verlernt Neugierig zu sein

#### Methoden / Techniken

- Sammeln von Infos und Ideen die mit dem Thema zu tun haben (Projektordner, Tagebuch)
- Ein Problem von verschiedenen Blickwinkeln betrachten (Selbstgespräch, Inneres Team, Metaebene)
- Fragen stellen, Fragekatalog aufstellen, sich selber Fragen stellen, sich hinterfragen
- Modell, Analogie (z.B. Karte, Collage, Zeichnung etc.) des Problems/Themas erstellen

### Rolle des Künstlers

#### Ziel

- Kopf abstellen um den Gefühlen, der Phantasie, der Intuition und dem Spirituellen Platz zu machen.
- Ideen generieren (Visionen, Einsichten, Lösungen), ohne sie nach Qualität und Realisierbarkeit zu beurteilen.
- Spielerischer Umgang mit dem Problem, den Infos und Ideen. Verändern, verformen, kombinieren etc.
- Alltag, Routine, Regeln, Glaubenssätze hinterfragen und neu definieren. Weshalb mache ich etwas immer gleich? Weshalb wage ich etwas nicht?

**Probleme**

- Angst vor Fehlern, Angst sich lächerlich zu machen, aufzufallen, anders sein
- Man begnügt sich oft mit der ersten Antwort, Lösung.
- Es ist sehr schwierig aus der Routine auszubrechen.

**Methoden / Techniken**

- Mit den Informationen spielen: verdrehen, verbinden, umkehren, von hinten betrachten, vergleichen
- Routine durchbrechen, indem ich etwas mache/denke, dass ich noch nie gemacht/gedacht habe.
- Mut zum Anders sein (andere Meinung, andere Kleidung etc.). Was ist mir peinlich und weshalb?
- Phantasie anregen: Medium ändern (Zeichnen statt Denken), Was wäre-wenn-Fragen, Metaphern

**Rolle des Richters****Ziel**

- Beurteilen können der Ideen nach verschiedene Kriterien (Realisierbarkeit, Zeit, Aufwand).
- Sich für oder gegen etwas entscheiden können (auch mit dem Risiko, dass ich mich getäuscht habe. Unterlassungssünde ist schlimmer als sich für das falsche entschieden zu haben.)
- Neutral und offen sein, Gelassenheit, Bescheidenheit, Einfühlsam, Ernsthaftigkeit
- Sich auch versteckter, unbewusster, hemmender Gedanken bewusst werden (z.B. Vorurteile)

**Probleme**

- keine klare Beurteilungskriterien haben
- sich von Gefühlen oder Glaubenssätzen beeinflussen lassen
- überkritisch sein, dauernde und/oder verfrühte Kritik
- keine Entscheidungen treffen können (Angst vor Umsetzung, Fehlentscheide)

**Methoden / Techniken**

- Kriterien definieren, nach denen ich meine Ideen beurteilen will. (z.B. Entscheidungsmatrix)
- Wie objektiv, neutral bin ich? Habe ich versteckte Kriterien, die mich beeinflussen? (Inneres Gespräch).
- Rollenspiele: kann ich auch unpopuläre oder riskante Entscheid machen und sie vertreten?
- Biografiearbeit: wo habe ich mich nicht entscheiden können, wo mich richtig oder falsch entschieden?
- Sollen - Können - Wollen. SWOT. Passiontest (Bubble Sort)

**Rolle des Kriegers****Ziel**

- Umsetzen der Ideen. Lösung realisieren (Zeit nehmen, Planen, Strategie, Ziele und Zwischenziele setzen)
- Positiver Umgang mit Problemen, mit Kritik, mit Fehlern, mit Angst, mit eigenen und fremden Ausreden
- Sich und andere motivieren (Feuer entfachen, sich loben, nicht zu hohe Erwartungen)

**Probleme**

- Angst vor Ablehnung, Kritik, Ablehnung, Widerstand, Versagen, vor Fehler, vor Veränderungen
- Bequemlichkeit, Prokrastination, fehlende Motivation
- Lässt sich ablenken, setzt falsche Prioritäten, Angst etwas zu verpassen

**Methoden / Techniken**

- Kriegsmuskel trainieren, indem ich «kleine Projekte» angehe und sie umsetze.
- Kurz-, Mittel- und langfristige Planung? Was nehme ich mir vor für morgen, nächste Woche, nächstes Jahr?
- Zeitmanagement, Projektplanung, Selbst-Motivation, Eisenhower-Prinzip, Pareto