

# Auf die kleinen Dinge achten

Ich versuche auf die kleinen Dinge zu achten:

- Ein Lächeln im Gesicht
- Kleine Gesten der Herzlichkeit und Wertschätzung
- Zwischendurch einen Scherz machen
- Darauf achten, dass ein Mindestmass an Spass immer mit dabei ist – für mich und für die anderen

*Inspiziert aus dem Interview mit Andreas Lindenstruth.*

# In die Schuhe des anderen schlüpfen

Ich versuche mich in die andere Person hinein zu versetzen und frage mich:

- Welche Möglichkeiten hat die andere Person und welche eben auch nicht?
- Was braucht die andere Person?
- Was würde ich mir wünschen, wenn ich in den Schuhen der anderen Person stecken würde?

Danach entscheide ich wie ich das Gespräch führe, was ich für ein Verhalten an den Tag lege und auch, wie ich mit Menschen allgemein umgehe.

*Inspiziert aus dem Interview mit Andreas Lindenstruth.*

# Andere FunkensprüherInnen wahrnehmen

Ich beobachte, welche Funkensprüher mir so begegnen,

- Welche Funkensprüher waren auf meinem bisherigen Lebensweg für mich wichtig?
- Wer hat mich heute (vielleicht auch nur im Kleinen) mit Funken besprüht?
- Was ist es, dass mich an diesen Funkensprühern inspiriert und berührt?
- Wann wird mein inneres Flämmchen von anderen entzündet?
- Was lerne ich dabei über mich?
- Was lerne ich von den Funkensprühern und möchte es selbst ausprobieren?



# Das Leben als Urlaub verstehen

Im Grunde kommen wir hier auf diese Welt, machen dann hier Urlaub und dann gehen wir wieder zurück.

Wenn man das Leben mal unter Urlaubsgesichtspunkten betrachtet, dann kann man doch einfach Sorge dafür tragen, es sich dabei gut gehen zu lassen. Man kann ja aus diesem Leben nichts mitnehmen.

Die zentralen Fragen sind:

- Wie kann ich dafür sorgen, dass es mir gut geht?
- Wie kann ich dafür Sorge tragen, dass es anderen gut geht?
- Was kann ich beitragen, damit diese Welt einigermassen vernünftig funktioniert?

*Inspiriert aus dem Interview mit Karl Nielsen.*



# Rapport aufnehmen und Zustand wechseln

Rapport bedeutet zu meinem Gegenüber einer Brücke zu bauen, sich voll auf ihn einzustellen und dabei in eine tiefere Beziehung zu treten. Rapport entsteht durch bewusste oder unbewusste Angleichung. Auf sichtbarer Ebene kann man das an der Angleichung von Körpersprache, Atmung, Sprechgeschwindigkeit etc. beobachten.

Im Kern geht es aber darum, mich in den Zustand, die Welt meines Gegenübers hineinzusetzen und auf seine Wellenlänge zu gehen. Dabei entsteht ein tiefer Kontakt und es wird ein Verstehen auf einer Ebene jenseits von Worten möglich.

Wenn Rapport besteht, kann ich meinen Zustand ändern und der andere geht mit. Ich mache dann also nichts anders, als dass ich dafür Sorge, dass es mir gut geht.

*Inspiziert aus dem Interview mit Karl Nielsen.*



# Umgang mit schwierigen Situationen

Wenn ich mich im Leben mit einer schwierigen Situation konfrontiert sehe, frage ich mich:

- Was für einen Zustand muss ich jetzt aktivieren, damit ich mit dem zurechtkomme, was mir hier begegnet?

Dann antwortet das Unbewusste meistens damit, dass es als Antwort einen winzigen Moment den Zustand schickt, der mir jetzt gut täte. Es verändert sich das Atemmuster, etwas löst sich und dann stellt sich der Zustand ein.

Es gelingt mir oft nicht, dass ich voll in den Zustand gehe, sondern nur ein Stück in die Richtung. Das ist ja schon einmal etwas.

*Inspiziert aus dem Interview mit Karl Nielsen.*



# Kontakt zu sich selbst herstellen

Zuerst nehme ich ein paar tiefe Atemzüge und spüre mich selber atmen.

Dann reibe ich meine Hände aneinander, um mich selbst zu spüren.

Ich lege mir die Hände nacheinander auf Kopf, Herz und Bauch. Dort spüre ich die Berührung und die Wärme, um alle Kraftzentren zu aktivieren.

*Inspiziert aus dem Interview mit Renate Franke.*



Funkensprüher®

# Neugierig Zuhören und Fragen stellen

Um unser Handeln zu verändern ist es zuerst unser Denken, dass wir verändern müssen. Und dabei können wir andere unterstützen.

«Die Qualität des Zuhörens bestimmt die Qualität des Denkens!»

Die wichtigen Zutaten für gute Denkräume: Gleichberechtigung, Zuhören mit Respekt und ohne Unterbrechung, Fragen, Wertschätzung, Aufmerksamkeit, Ermutigung, Diversität, Gefühle zulassen, Raum geben – Verlangsamern, Dringlichkeit rausnehmen.

Dies geht für mich am besten mit der Haltung von Neugier und dem Verinnerlichen vom Fragenstellen. Durch Fragen versuche ich dann Türen zu öffnen und den Blick zu weiten.

*Inspiriert aus dem Interview mit Renate Franke, Bezug nehmend auf das Buch :Time to Think, Listening to Ignite the Human Mind, by Nancy Kline.*



# Eigene Funkenquellen entdecken

Um zu entdecken, wo meine Funkenquellen liegen, beobachte ich:

- Was inspiriert mich jeden Tag?
- Was macht mir Spass?
- Wo geht bei mir innere Freude auf?
- Wo geht bei mir ein Funke an?

Ich öffne meine Wahrnehmung und richte sie auf Funkenquellen aus. Und vielleicht nehme ich dann mehr und mehr dieser Quellen wahr. Und vielleicht fallen mir Wege ein, mehr davon in mein Leben zu holen. Und vielleicht fange ich dann ganz von alleine an (noch mehr) Funken zu sprühen.

*Inspiziert aus dem Interview mit Renate Franke.*



Funkensprüher®

# Mich selbst zurücknehmen

Im Gespräch mit (jungen) Menschen, die ihren Weg gehen wollen...

... nehme ich mich zurück, ohne mir selbst in meinen Werten und Zielen untreu zu werden oder diese zu vernachlässigen.

...bin ich still, höre zu, breche Sätze auch mal ab... Also ich lehne mich zurück und nehme auf, was vom anderen gesendet wird.

*Inspiziert aus dem Interview mit Dieter Boch.*



Funkensprüher®

# Freie Hand geben

In der Zusammenarbeit mit jungen  
Geschäftspartnern / Mitarbeitenden ...

...gebe ich freie Hand und akzeptiere, dass ich keine Perfektion erhalte aber etwas Neues, Junges, Erfrischendes. Dann wird es vielleicht nicht so, wie ich es mir mit meiner ganzen Erfahrung vorstelle, aber es wird anders. Und das finde ich toll.

*Inspiziert aus dem Interview mit Dieter Boch.*



Funkensprüher®

# Im anderen Chancen sehen

Jeder kann Funkensprüher sein indem...

- man an die Menschen glaubt,
- den anderen als gleichwertig anerkennt
- die Chancen im anderen sieht
- und vielleicht auch Risiken eingeht, wenn man den anderen das tun lässt, was er/sie möchte und ihr/ihm Spass macht.

*Inspiriert aus dem Interview mit Dieter Boch.*



Funkensprüher®

# Die Wirkung von Dir

Ich schalte ganz bewusst meine Wahrnehmung an und schaue, wo mir Muster oder Verhaltensweisen auffallen.

Meistens fällt mir die Wirkung dieses bestimmten Verhaltens auf mich oder die Umwelt auf. Und dann melde ich das gerne zurück.

Mein Feedback ist immer möglichst nah am Verhalten, ohne persönliche Wertung.

*Inspiziert aus dem Interview mit Barbara Zuber.*



Funkensprüher®

# Lebendig in Dir, lebendig in mir

Ich kann in einem anderen Menschen nur das sehen, was in mir selbst lebendig ist.

- Welche Fähigkeiten oder Verhaltensweisen berühren, begeistern oder inspirieren mich bei anderen?
- Wie / wann / wo ist das auch in mir lebendig?

*Inspiziert aus dem Interview mit Barbara Zuber.*



Funkensprüher®

# Deine Gabe

Amy Mindells beschreibt, dass jeder von uns bestimmte Metaskills hat, die nicht gelernt, sondern in die Wiege gegeben sind. Diese machen also ein Stück weit den eigenen Charakter aus. Weil sie ein so essentieller Teil von uns sind, sind diese Fähigkeiten den meisten Menschen nicht bewusst.

Ich bin da sehr grosszügig und verteile das gern, sobald mir so eine Gabe auffällt. Das kostet ja nichts und ich finde das einfach schön, wenn andere sich darüber freuen.

*Inspiziert aus dem Interview mit Barbara Zuber.*



Funkensprüher®

# Andere Bestärken

Ich denke, es gibt Zeiten, wo wir Menschen offen und empfänglich sind für Impulse von aussen. Und manchmal braucht es andere Menschen, die sagen: «Hey, das spüre ich auch oder das sehe ich auch in dir. Hey, mach das! Es ist gut, dass Du das machst.»

Ich versuche mich in den anderen hinein zu versetzen und zu spüren, wann ein solcher Impuls gut tut und ganz natürlich aus mir sprudelt.

*Inspiziert aus dem Interview mit Thomas Schneider.*



Funkensprüher®



# Aus der Box lassen

Ich versuche zu spüren, wo jemand steht und gleichzeitig offen zu bleiben und sich überraschen zu lassen. Es muss ja nicht immer heißen, dass es passt, was man da spürt.

Wenn ich ein fertiges Bild über einen Menschen habe, dann gebe ich ihn in eine Box und du kannst sicher sein, dass es die falsche Box ist. Egal, ob es eine positive oder negative Box ist: Es ist übergriffig einen Menschen in eigene Konzepte oder Boxen zu stecken. Auch wenn es gut gemeint ist, ist es übergriffig zu denken, ich wüsste was gut für dich ist.

*Inspiziert aus dem Interview mit Thomas Schneider.*



Funkensprüher®

# Das Verbindende entdecken

Im Alltag, in der Schule und Arbeit geht es oft darum besser, klüger, stärker zu sein als andere. Wir leben dabei etwas Wertendes: Ja / Nein, Richtig / Falsch, Gut / Böse. Das hat immer etwas Trennendes und es macht nicht glücklich.

Wir Menschen streben in unserem Kern nach Miteinander: Wir alle möchten Glück erfahren und Leid vermeiden. Wenn wir mehr nach dem Verbindenden schauen und den positiven Geist kultivieren, handeln wir mitfühlend, wohlwollend und menschlich.

*Inspiziert aus dem Interview mit Thomas Schneider.*



Funkensprüher®