



## Guided Journaling

 **Individuum**, Team, Organisation

 Diese Übung führt durch einen selbstreflexiven Prozess. Sie ist eine zentrale Praktik im Presencing-Ansatz von Otto Scharmer. Es ermöglicht den Zugang zu tieferen Ebenen des Selbstverständnisses und unterstützt die Verbindung dieser Erkenntnisse mit konkreten Handlungen.

 Ca. 45'-90'

 <https://www.u-school.org/journaling>

1. **Vorbereitung:** Schaffe einen ruhigen, ungestörten Raum und stelle sicher, dass alle Teilnehmenden Schreibmaterialien zur Verfügung haben. Erkläre, dass es darum geht, Gedanken frei fließen zu lassen, ohne vorheriges Nachdenken zu schreiben.
2. **Journaling-Fragen:** Stelle nacheinander Fragen, zum Beispiel:
  1. *Was sind die wichtigsten Herausforderungen, denen du derzeit gegenüberstehst?*
  2. *Wann fühlst du, dass sich dein Herz öffnet – was liebst du wirklich?*
  3. *Welche Fragen, wenn du sie tiefergehend untersuchst, würden dir helfen, die aktuelle Situation besser zu verstehen und die nächsten Schritte auf deiner Reise zu gehen?*
  4. *Welche Chancen siehst du für euer Projekt, was könnte möglich sein?*
  5. *Wo siehst du Brüche, Wandel und offene Ränder des Systems?*
  6. *Welche Initiative/welche Aktion hätte die größte Auswirkung auf das System?*
  7. *Was sind eure wichtigsten Quellen für den Erfolg?*
  8. *Was bedeutet dir das Projekt und was willst du darin bewirken?*
  9. *Welche Herausforderungen bringt es für dich?*
  10. *Wann warst du zum letzten Mal richtig doll überrascht?*
  11. *Stelle dir eine Person vor, die dich sehr irritiert. Verbinde dich mit ihr. Was erkennst und fühlst du `?*
  12. *Worin besteht dein stärkstes Engagement und wie kannst du Verantwortung übernehmen?*

- Ermutige die Teilnehmenden, kontinuierlich zu schreiben, ohne den Stift abzusetzen
- Intimität des Prozesses respektieren, persönliche Notizen werden nicht öffentlich geteilt
- Biete optional die Möglichkeit, über die Erfahrung des Journalings zu reflektieren, wobei das Teilen persönlicher Notizen stets freiwillig ist.
- Intuitives Schreiben; ermutigen, einfach mit dem Schreiben zu beginnen und zu sehen, was entsteht.
- sicheren Raum schaffen und Geduld fördern
- Gruppe beobachten, um Tempo entsprechend anpassen zu können und den Fluss aufrechtzuerhalten

