

# Der „Künstler in dir“ – Prozess

nach dem Buch von Paul Ch. Donders mit dem Titel „Kreative Lebensplanung“, Gerth Medien 2005.

jafriedrich@yahoo.de

Das **Motto des Buches** lautet „Kreative Gestaltung ...“

- a) Deiner Arbeit
- b) Deiner Freizeit
- c) Deines Lebens
- d) usw.

---

## INHALTSANGABE (S.28):

- I. Woher komme ich?
  - II. Was steckt in mir?
  - III. Wohin will ich?
  - IV. Wie trainiere ich mich selbst?
  - V. Wer hilft mir dabei?
- 

### I. WOHER KOMME ICH? (S.32)

Man braucht eine versöhnte Vergangenheit und eine von Hoffnung geprägte Zukunft als Grundlage für ein erfülltes Heute. Nur der kann das Heute genießen, der seine Geschichte versteht, annimmt, bewältigt und umarmt. Er/Sie trauert dann nicht ständig über die Vergangenheit oder sucht stets Befriedigung in der Zukunft. Wenn er/sie das tut, kann er/sie heute nichts geben, sondern bleibt in seinem egozentrischen rückwärtsgewandten Lebensstil verhaftet. So kann er/sie auch die eigene Zukunft nicht planen. Die Herausforderung ist also, unsere Vergangenheit ernst zu nehmen, daraus zu lernen und sie letztendlich anzunehmen, wie sie war.

Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Frage „Was will ich eigentlich in meinem Leben erreichen?“ bzw. „Was suche ich eigentlich in meinem Leben?“ Bei den Antworten geht es i.d.R. um die beiden menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Sicherheit mittels tiefgehender Beziehungen beruhend auf Liebe, Vertrauen und Wertschätzung.

### Fünf Bereiche der Vergangenheit

- 1) Dein familiäres Erbe (S.36-38)
- 2) Das Reden Gottes (S.41)
- 3) Deine Lebenskurve (S.45-46)
- 4) Deine Berufs- und Lebensentwicklung (S.48)
- 5) Deine Lebenshindernisse (S.53-54), z.B. die Depress-Liste (S.175) bestehend aus Neid, Selbstzweifel, Angst und Anspruchshaltung

Der Lehrer spielt die Rolle eines MENTORS in Abhängigkeit von der Lernbegierigkeit des Mentees.

Eine Definition des Mentors: „Ein Mentor ist eine Person mit einer dienenden, gebenden und ermutigenden Haltung, der das Potential in einer anderen Person, dem Mentee, sieht und den Mentee fördert auf dem Weg zur Realisierung seines vollen Potentials.“

## II. WAS STECKT IN MIR? (S.57)

- 1) Grundbegabungen bzw. natürliche Motivationsfähigkeiten (S.62)
- 2) Übernatürliche Fähigkeiten und Geistesbegabungen (S.66)
- 3) Persönlichkeitsprofil (S.69-71)

Dominant	Initiativ
Stetig	Gewissenhaft

Siehe Arbeitsblatt (S.72-73)

Siehe Katzenbach's Teambuilding Buch & „The 5 Dysfunctions of a Team“

- 4) Denkvermögen bzw. Intelligenz (S.80)

Siehe das Quadermodell der Intelligenz nach Guilford (S.81) mit Erklärungen (S.82-88)

- 5) Brain-Jogging, Profi-Training und Kreativitäts-Training (S.90-91)
- 6) Forscher, Künstler, Richter und Krieger (S.92-93)
- 7) Mein Werte-Profil (S.97)

- a) Wofür will ich bekannt sein?
- b) Was will ich erreicht haben?
- c) Wem will ich gedient haben?

- 8) Meine körperliche Gesundheit, abhängig von

- a) Gesunder Bewegung
- b) Gesunder Ernährung
- c) Gesunden Beziehungen mit Stressvermeidungsstrategien, z.B.
  - i) Reagiere dich vernünftig ab, z.B. durch Sport
  - ii) Rede über Probleme
  - iii) Halte 20% deiner Zeit frei
  - iv) Vermeide zusätzliche finanzielle Belastungen

- 9) Meine Wünsche

- a) Entdecken und formulieren
- b) Tiefer sinken lassen
- c) Vormerken
- d) Daraus eine Vision entwickeln

Siehe Arbeitsblätter (S.112-116)

### III. WOHIN WILL ICH? (S.117)

Hier werden Puzzleteile gesammelt, geordnet und zu einer Vision entwickelt.

#### **Sechs Bausteine einer Vision** (S.132)

##### **Wie eine Vision entwickeln?** (S.134-141)

- 1) Träume und sammle Puzzleteile
- 2) Ordne die Puzzleteile
- 3) Bete, schreibe und male
- 4) Sprich darüber und lerne Neues
- 5) Formuliere Visionen für verschiedene Lebensbereiche wie Beruf, Familie, Gemeinde, Freizeit,...
- 6) Beginne, deine Visionen durch Ziele und Aktionspläne zu realisieren

##### **Sechs Merkmale von Zielen** (S.142-144)

- 1) Ein Ziel muss messbar sein in Zeit, Ergebnissen und Kosten.
- 2) Ein Ziel muss zugleich realistisch und anspruchsvoll sein.
- 3) Ein Ziel muss in logische Schritte unterteilt sein.
- 4) Ein Ziel muss von der Verantwortung des Zielgebers abhängen, nicht von anderen Personen oder Umständen.
- 5) Ein Ziel muss motivierend formuliert sein.
- 6) Die Ziele für verschiedene Lebensbereiche müssen überschaubar sein nach dem Motto „Weniger ist mehr“.

##### **Fünf Gründe, die jmd. Vom Ziele setzen abhalten** (S.145-146)

- 1) Angst vor Enttäuschung
- 2) Keine Lust auf Konsequenzen (vgl. z.B. die „Drückeberger“ Abraham und Jakob)
- 3) Eigene Faulheit
- 4) Mangelnde Disziplin
- 5) Angst vor Entscheidungen

Deshalb überschlage die Kosten und sei weise!

#### IV. WIE TRAINIERE ICH MICH SELBST? (S.153)

Vgl. Phil. 3,13 „Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich nach dem, was vorn ist, und jage auf das Ziel zu, hin zu dem Kampfpreis der Berufung Gottes nach oben in Christus Jesus.“ und „Die Welt ist voll von gebildeten Versagern“ (Roger von Oech)

- 1) Prioritäten richtig setzen nach dem Mott „Das Wichtigste zuerst“ (S.154)
- 2) Einen guten Spielplan entwerfen mit u.a. Gewohnheitszielen (Dinge, die man regelmäßig tun sollte)
  - a) Gewohnheitsziele schützen Beziehungen.
  - b) Gewohnheitsziele helfen gegen „Aufschieberitis“.
  - c) Gewohnheitsziele schützen vor chaotischen Zuständen wegen der eingeübten Routine.
  - d) Gewohnheitsziele helfen, proaktiv anstelle reaktiv zu sein.
  - e) Gewohnheitsziele helfen, Verhaltensänderungen einzuüben.
- 3) Regelmäßige Kontrollen und Bewertungen durchführen (S.166)
- 4) Selbstmotivation durchführen mit (S.169-173)
  - a) Feiern
  - b) Mit allen Sinnen genießen
  - c) Schenken

Menschen, die es verstehen, zu genießen und zu schenken, sind i.d.R. Menschen, die Wärme ausstrahlen, viele Freunde haben und mit denen man bis ins hohe Alter gerne zusammen ist.

## V. WER HILFT MIR DABEI? (S.177)

Mentoren sind Personen, die jemand anderen in Lernprozessen begleiten. Mentor, der ältere Freund Odysseus, übernahm die Erziehung von dessen Sohn Telemachus, als sich Odysseus auf Reisen begab. Er sollte ihn in die Mündigkeit hineinführen. Als Odysseus zurückkam, war aus seinem Sohn ein reifer junger Mann geworden, der durch die Hilfe von Mentor sein Potential frei setzen konnte.

Beim Mentoring ist das „Being“ (Sein) wichtiger als das „Doing“ (Handeln) und das Reden. So sagt Romano Guardini in seinem Buch „Die Lebensalter“ (Matthias-Grünewald-Verlag 1994): „Der Mensch prägt zuallererst durch sein Sein (ca. 60%), zweitens durch sein Handeln (ca. 30%), und drittens durch sein Reden (ca. 10%).“

Bis in die Neuzeit hinein war das Mentoring im Grunde die einzige Form der Ausbildung wie bei einem Lehrling, der mit seinem Meister unter einem Dach wohnte (vgl. Jesus als Rabbi und seine 12 Jünger). Heutzutage durch den zeitlichen und wirtschaftlichen Druck ist klassisches Mentoring quasi nur noch in den verschiedenen Formen des Gemeinschaftslebens möglich. Dadurch wird heute jeder mehr oder weniger dazu gezwungen, sein eigener Mentor zu sein.

### **Ein Mentor hat die Aufgaben** (S.181)

- 1) das Potential des Mentees zu entdecken,
- 2) die Berufung des Mentees zu entdecken,
- 3) ein Trainingsprogramm für den Mentee zu entwickeln,
- 4) die Selbstverantwortung des Mentees zu trainieren, und
- 5) seine Vollmacht dem Mentee zu übertragen.

### **Sechs Schritte zum Finden eines Mentors** (S.190-191)

- 1) Beschreibe die Fähigkeiten, die du ausbauen willst,
- 2) Formuliere deine Erwartungen,
- 3) Gebet,
- 4) Öffne die Augen und sende Signale,
- 5) Beschreibe, was du für den Mentor tun willst, und
- 6) Sprich die Person an und kläre die Erwartungen.