



Drei Stühle

Praktische Einzelanwendung für kreative Strategien

Vorgehensweise

Wenn Sie für eine vorgegebene Aufgabenstellung (z.B. eine Projektarbeit) umfassend Informationen sammeln wollen, eignet sich die Technik der „drei Stühle“ (nach Dilts) hierzu.

1. Visualisieren Sie für sich Ihre Aufgabenstellung und stellen Sie drei Stühle im Raum oder um einen Tisch herum bereit.
2. Steigen Sie auf dem Stuhl des *Träumers* ein und betrachten Sie Ihr Thema aus seinen Augen und seiner Lust, etwas Neues zu kreieren. Spielen Sie mit vielen Möglichkeiten und Unmöglichkeiten und entwickeln Sie phantastische Einfälle.
3. Wechseln Sie auf den Stuhl des *Denkers* und lauschen Sie Ihrer inneren Stimme und den Fragen, die Ihnen zu diesem Thema einfallen. Unterziehen Sie Ihre Ideen einer genauen Prüfung und hinterfragen Sie sie.
4. Gehen Sie weiter und geben Sie den Gefühlen des *Handelnden* Raum für konkrete Lösungen. Entwickeln Sie zweckmäßige, praxisorientierte Maßnahmen.
5. Wechseln Sie sooft sie möchten, bis Sie auf jeder Position mit Ihrem Ergebnis zufrieden sind. Schließen Sie die Aufgabe dann auf dem Stuhl des Handelnden ab.

Nutzen

Wann immer Sie vor einer kreativen Herausforderung - wie z.B. einem neuen Projekt - stehen, kann Ihnen diese Technik nützen, innerhalb kürzester Zeit unterschiedliche Positionen (Blickwinkel, Perspektiven) einzunehmen. So sammeln Sie nicht allein Ideen, sondern hinterfragen auch ganz gezielt die gefundenen Vorschläge und entwickeln praktische Lösungsansätze - effektives Arbeiten in einem Bruchteil der bisherigen Zeit.

- 📌 *Welche Aufgabenstellung steht für Sie derzeit zur Bearbeitung an, die von Impulsen aus unterschiedlichen Perspektiven einen Gewinn erfahren würde?*