



## **Future-Pace – die Brücke in den Alltag**

### **Transfer in die Praxis**

Der FUTURE-PACE - der Schritt in die Zukunft - ist die letzte Phase des kreativen Prozesses. Er stellt eine geistige Vorwegnahme entwickelter Produkte oder Prozesse dar vor deren Einsatz im beruflichen Alltag, eine Art gedankliche Simulation des Praxis-Transfers. Dabei kann es sich sowohl um eine neu erworbene Fähigkeit im Rahmen eines Seminars, eine generierte Idee aus einer Ideensitzung oder eine entwickelte Lösung in einem Teamprozess handeln..

Der Future-Pace stellt sicher, dass das Gelernte, Ausprobierte, Erreichte in die Praxis integriert wird, um in der Zukunft erfolgreich zum Einsatz zu kommen. Er stellt einen Transfer, eine Brücke dar zwischen dem geschützten Raum, in dem das Neue eingeübt oder entwickelt wird und dem Alltag, in dem das Neue angewendet werden soll. Er gehört zu jeder klassischen Ideen- oder Teamsitzung dazu, um sicherzustellen, dass man nicht nur irgendetwas übt, plant oder bespricht, sondern dass die Ergebnisse tatsächlich nahtlos und effektiv in die aktuelle Situation und in den konkreten Kontext integriert werden können. So lassen sich die Vorteile wie auch die Stolpersteine leichter erkennen und bereits im Vorfeld in die weitere Vorgehensweise miteinbeziehen.

### **Zukunftsintegration**

Diese Übung können Sie nach jeder Technik, nach jedem Spiel oder Prozess machen - immer dann, wenn Sie eine neue Qualität kennengelernt oder neu oder wieder entdeckt haben und Sie diese Ressource verinnerlichen und in Ihren zukünftigen Alltag erfolgreich integrieren möchten..

### **Vorgehensweise**

- 1. Lassen Sie zuerst einen Gedanken an eine zukünftige Situation kommen, in der Sie die gefundene Idee oder das neue Verhalten oder die entwickelte Lösung einsetzen wollen - etwas, was Sie zuvor neu erlebt haben, eine neue Stärke oder eine neue Wahlmöglichkeit.*
- 2. Stellen Sie sich diese Situation, in der es gut wäre, wenn genau diese Qualität da wäre, in Ihren Gedanken vor - wirklich mit all Ihren Sinnen vollständig vorstellen, wie das ist, wenn Sie genau diese Stärke, diese Technik, diese Fähigkeit, diese Idee, diese Lösung oder diese Einstellung da mit hineinbringen - was Sie sehen können - und hören - und wie Sie sich fühlen in dieser Situation - und vielleicht sogar etwas riechen oder schmecken können.*
- 3. Nehmen Sie wahr, wie sich diese Situation dann positiv entwickelt - und dass Sie sie gestalten können. Was immer diese Situation noch gebrauchen kann, können Sie jetzt noch dazugeben, dass Sie sie vollständig angenehm und erfolgreich erleben und dass sie auch für alle anderen Beteiligten stimmt. Genießen Sie dieses Gefühl, ganz selbstverständlich, spielerisch leicht Erfolg zu haben und dieses Gefühl von „Jawohl“, diesen positiven Focus, diese Sogwirkung zu spüren.*
- 4. Und dann kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Tempo wieder in die Gegenwart zurück - vielleicht schon neugierig, wann Sie diese Situation erleben dürfen und in dem Bewusstsein, dass Sie es in der Hand haben, Ihre Zukunft zu gestalten und Neues in Ihren Alltag zu integrieren.*



## Integration auf allen Ebenen

Diese Integration gibt dem Unbewussten Gelegenheit, das Erlebte zu verarbeiten und sorgt für Wahlfreiheiten, wie das neue Repertoire auf elegante Weise Eingang in den Berufsalltag findet. Dies kann auf unterschiedlichste Art und Weise geschehen, wie z.B. auch durch.

- ein bewusstes Ausklingen lassen und nachvollziehen der Schritte, die zum Erreichen des Zieles geführt haben;
- das Aufsteigen lassen mentaler Wolken, in denen die Höhepunkte eines vorangegangenen Weges noch einmal deutlich werden - oder das Betrachten einer mentalen Bildergalerie;
- einen realen „Integrationsspaziergang“, indem Sie dort noch einmal langwandern, wo und wie Sie den kreativen Prozess gestaltet haben. Oder Sie wandeln durch einen „mentalen Garten“ und betrachten die einzelnen Früchte und Pflanzen noch einmal genau, hören, was Sie Ihnen zu sagen haben und genießen Ihr Gesamtwerk;
- die mentale Vorwegnahme einer konkreten, zukünftigen Alltagssituation, in der genau die neue Fähigkeit oder das neue Verhalten eingesetzt wird;
- bewusste Fragen an das eigene Unterbewusste richten, wie Sie dieses Ergebnis in Ihren Alltag, Ihren Beruf, Ihre private Situation, in Ihr Leben integrieren können;
- Neugier auf das, was als Nächstes kommt.

## Nutzen

Je konkreter eine Veränderung vor ihrem Praxiseinsatz mental simuliert wird, umso größer ist die Chance, dass bereits im Vorfeld der Focus auf den Erfolg gelegt wird - wie auch mögliche Schwachstellen erkannt und ausgebessert werden können. Eine nahtlose Integration neuer Fähigkeiten, Resultate oder Lösungen in den beruflichen Alltag erhöht deren Effektivität und spart Zeit und Reibungsverluste. Dies gilt nicht nur im Bezug auf eine Person oder ein Team selbst, sondern umso mehr auch in der Wechselwirkung mit umgebenden Personen oder Bedingungen; das heißt, wie genau sich die vorgenommenen Veränderungen oder neuen Lösungen auf das persönliche oder berufliche Umfeld auswirken - und was gegebenenfalls noch berücksichtigt werden muß, um einen erfolgreichen Transfer sicher zu stellen..

↳ *Was werden Sie heute in 1 Jahr tun? Welche kreativen Dinge haben Sie zustande gebracht? Welche Ziele haben Sie umgesetzt?*