

Entwicklung fachlicher Art

- ~ Betrachten Sie Ihr Ressourcen-Inventar (Arbeitsblatt 03): Sind Ihnen neben Ihren Fähigkeiten auch Lücken aufgefallen oder weniger ausgeprägt entwickelte Seiten?
- ~ Haben Sie schon einmal gedacht: Das sollte ich eigentlich noch lernen, besser können, wieder auffrischen?
- ~ Haben Sie schon festgestellt: Diese oder jene Seite von mir müsste ich weiterentwickeln?
- ~ Ziehen Sie Arbeitsblatt 04 zurate. Sie haben dort herausgearbeitet, was zu fördern ist und wofür Sie bereit sind, aktiv zu werden.

Entwicklung persönlicher Art

Im Arbeitsblatt 01 haben Sie die (letzte) Frage «Gibt es Dinge, Situationen, Menschen, denen Sie aus dem Weg gehen?» angetroffen. In den Antworten sind oft Entwicklungsmöglichkeiten versteckt. Beispiel: Jemand sagt: Ich gehe arroganten Menschen aus dem Weg. Arroganz beschreibt diese Person dann mit den Eigenschaften, die sie bei einer anderen Gelegenheit als für sich wünschenswert erklärt hat, damit sie sich besser exponieren, abgrenzen und durchsetzen konnte.

- ~ Kennen Sie bei sich auch Seiten, von denen Sie schon gedacht haben: Wenn ich von dem mehr, zu diesem mehr Mut, vor jenem weniger Angst hätte, würde ich dieses oder jenes tun?
- ~ Gibt es Seiten, wo Sie sich wenig zutrauen, wo Sie die eigenen Ressourcen tiefer einschätzen, als das andere tun? (Selbst-/Fremdbild-Vergleich, siehe Arbeitsblatt 01)
- ~ Haben Sie schon Wünsche, Bitten unterdrückt oder abgewertet, weil Sie insgeheim gedacht haben, sie liessen sich ja ohnehin nicht erfüllen, oder man würde Ihnen nicht entgegenkommen?

Solche Fragen sind schwierig zu beantworten, können auch schmerzhaft sein. Es ist eine Hilfe, mit anderen, einer guten Freundin, einem Freund darüber zu sprechen. Wenn es unmöglich scheint, Lernansätze und Entwicklungsmöglichkeiten zu sehen, kann Sie das Gespräch mit Beratungsfachleuten weiterbringen.

Entwicklung fachlicher und persönlicher Art öffnet neue Türen, hält geistig beweglich und fit! Entwicklung soll aber kein Zwang sein. Es ist legitim, sich zu fragen: Zu was bin ich bereit und zu welchem Preis und Aufwand?

Eine Entwicklungsmetapher – das Barfusslaufen

Ein häufiges Entwicklungsthema dreht um die Verbesserung der Fähigkeiten, sich zu exponieren, zu konfrontieren, Konflikte zu bestehen, sich zu wehren und so weiter. Ein Hilfsmittel, um zu lernen, sich anderen (mehr) zuzumuten, ist das «seelische Barfusslaufen».

Kinder laufen locker mit hornhautbestückter Fusssohle barfuss. Trotz Hornhaut gibt Barfusslaufen ein spürbar schönes und angenehmes Gefühl. Spitze Steine schmerzen trotz Hornhaut . die Kinder sind nicht abgestumpft.

Für Sie ist es vermutlich schwieriger, barfuss zu laufen. Die Hornhaut ist allenfalls dem Hühnerauge gewichen. Sie schützen sich normalerweise mit Schuhsohlen und nehmen vom Untergrund nichts mehr wahr.

Möchten Sie es den Kindern wieder gleich tun können, müssen Sie üben, sich vermehrt ohne Schutz auf Kies zu begeben.

Übertragen auf den zwischenmenschlichen Alltag heisst das, sich weniger zu schützen durch Ausweichen, Schweigen, Einstecken, sondern sich auf den Kies der Auseinandersetzung zu wagen: nachfragen, konfrontieren, sich wehren, richtigstellen, diskutieren usw.

Aus all dem folgt, dass es hilfreich ist, *seelisch* barfuss zu laufen, weniger verletzbar und empfindsamer zugleich zu werden, folglich berührbarer und damit fassbarer.