

Handout – Die Systemblüte

Die Übung "Systemblüte" ist ein Tool zur **persönlichen Bestandsaufnahme**. Mit dieser Methode können Sie herausfinden, wo Sie gerade mit Ihrem ICH stehen und welche Facetten zu Ihrer Person gehören. Nehmen Sie sich etwas zum Schreiben zur Hand und einen Augenblick Zeit zum Reflektieren der verschiedenen Rollen, die Sie in Ihrem Leben einnehmen. Nutzen Sie dafür gerne das zugehörige Arbeitsblatt mit den integrierten Reflexionsfragen.

Ausgangspunkt: Kreis in die Mitte malen = ICH

Schritt 1: Blütenblätter = Rollen

→ Blütenblätter malen und entsprechend beschriften, wobei sich die Größe danach richtet, welchen Raum die Rolle im Leben hier und jetzt einnimmt (Ist-Zustand und nicht Wunschzustand)

Schritt 2: Frage „Wie sehr beansprucht mich jedes einzelne Blütenblatt?“

→ Angabe auf einer Skala von 0 (gar nicht) – 10 (sehr) vornehmen und Blütenblätter mit Zahlen beschriften

Schritt 3: Frage „Welche Aufgaben bzw. Anforderungen werden von dem jeweiligen Blütenblatt an mich gestellt?“

→ Stichpunkte dazu neben dem jeweiligen Blütenblatt notieren

Schritt 4: Frage „Um welches Blütenblatt möchte ich mich in der nächsten Zeit ein bisschen mehr/ein bisschen weniger kümmern?“

→ Entscheiden, ob/wie sehr die aktuelle Größe der Blütenblätter zur Zufriedenheit ist und in der Folge überlegen, wie die Größe veränderbar ist

Schritt 5: Konkrete kleine Schritte zur Veränderung notieren (14-Tage-Perspektive), die realistisch sind und überlegen, was dadurch bewirkt werden kann

Schritt 6: Frage „Was könnte ein noch leeres Blütenblatt sein?“

→ Ein weiteres gewünschtes/ersehtes Blütenblatt hinzufügen und überlegen, was anders wäre, wenn es dieses Blütenblatt gäbe

Schritt 7: Tätigkeiten, die Freude bereiten, grün markieren und nervende Tätigkeiten rot

→ Ziel von möglichst vielen großen grünen Blütenblättern und möglichst wenigen kleinen roten