

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen.



Herzlich Willkommen

**ZU UNSEREM IMPULS
DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN
MIT BURKHARD ROTT AM 09.03.2021**



DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Ablauf unseres benediktinischen Impulses heute:

- Meditation
- Meine Annäherung an das Thema
- Eine kleine Parabel
- Selbstreflexion mit Papier und Stift (sind hilfreich)
- Austausch in kleinen Gruppen
- Kurze Zusammenfassung aus den Gruppen im Plenum
- Nachspüren
- Abendritual - Den Tag schließen

Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.



Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.



DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Ich habe Google gefragt:

Suchergebnisse für „das Notwendige tun“ (23.300.000 Ergebnisse)

Ich habe Siri gefragt:

„Kannst du das Notwendige tun (für mich tun)?“

Und ich bekam die Antwort: „Nein, das kann ich nicht“

Ich habe nach Aphorismen gesucht:

„Tue zuerst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du das Unmögliche.“ (Franz von Assisi)

Ich habe Zitate gefunden:

„Nicht die Welt aus den Angeln zu heben, sondern am gegebenen Ort das sachlich - im Blick auf die Wirklichkeit - Notwendige zu tun und dies wirklich zu tun, kann die Aufgabe sein.“ (Friedrich Bohnhöfer)

DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Ich habe meine Peergroup gebeten einmal frei zu assoziieren:

- *Kurskorrektur, umdrehen, einen anderen Weg gehen*
- *Das Gute im Schlechten: Gutes, das aus der Not entsteht*
- *Das Notwendige tun: Resilienz, lösungsorientiert*
- *Die Not erkennen, was ist das Notwendige?*
- *Nicht über die Not jammern, aktiv werden, damit die Not sich ändert*
- *Tut es noch Not? Braucht es die Not noch?*
- *In notwendigen Dingen Einheit, in fraglichen Dingen Freiheit, in allen Dingen Liebe*
- *Was ist Not für mich, für andere?*
- *Der Fischer und seine Frau*
- *Hans im Glück*
- *Es geht ums TUN*

DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Und dann habe ich am Sonntag angefangen ein neues Buch zu lesen:



DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Pessimismus, Optimismus und Zuversicht

Die Parabel von den 3 Fröschen, die in einen Topf Sahne fielen und so in die Not kamen zu ertrinken, weil die Topfränder so hoch waren, dass sie nicht mehr herauskamen.

Der Pessimist unter den Fröschen denkt: „O je, wir sind verloren, jetzt gibt es keine Rettung mehr.“ Sagt's und ertrinkt.

Der Optimist hingegen gibt sich unerschütterlich: „Keine Sorge, nichts ist verloren. Am Ende wird das Schicksal uns retten.“ Er wartet und wartet und ertrinkt schließlich eben so sang- und klanglos wie der Erste.

Der dritte, zuversichtliche Frosch hingegen sagt sich: „Schwierige Lage, da bleibt mir nichts anderes übrig als zu strampeln.“ Er reckt also den Kopf über die Sahneoberfläche und strampelt und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.

DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Was lehrt uns diese kleine Parabel

Eine zuversichtliche Haltung kann uns helfen die **Not** (zu ertrinken) zu **wenden** indem wir **das Notwendige tun**.

In diesem Fall: STRAMPELN

Was heißt nun Zuversicht bzw. was macht nun eine zuversichtliche Haltung aus?

- Zuversicht heißt nicht, illusionäre Hoffnungen zu hegen, sondern vielmehr einen gelassenen, klaren Blick für den Ernst der Lage zu behalten.
- Zugleich heißt Zuversicht aber auch, sich nicht lähmen zu lassen, sondern die Spielräume zu nutzen, die sich auftun – und seien sie noch so klein.

DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Nimm Dir Zeit für Dich (Papier und Stift ist hilfreich)

Überlege wie Du schon einmal das Not-wendige getan hast und **notiere was damals für Dich besonders hilfreich war.**

- ***Was hat Dir geholfen das Notwendige zu tun?***
- Welche Not hast Du gewendet?
- War es eine Kurskorrektur? Bist Du umgedreht, abgezweigt, einen anderen/neue Weg gegangen?

Du hast jetzt 5 Minuten Zeit für Dich

DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Gruppenarbeit 10 Minuten

- Tauscht Euch über Eure Gedanken und Notizen aus:
- Welche Not hast du gewendet? Was hat Dir geholfen, das Notwendige zu tun? War es eine Kurskorrektur? Bist Du umgedreht, abgezweigt, einen anderen/neue Weg gegangen?

Plenum 10 Minuten

- Kurz und knapp
- Ein bis zwei Gedanken / Einsichten aus jeder Gruppe
- Dauer: Je 1 Minute

DIE NOT WENDEN, DAS NOTWENDIGE TUN

Das hat mir (Burkhard Rott) schon geholfen, das Notwendige zu tun

- Neugierig sein und Neues ausprobieren
- Fasten von schlechten Gedanken
- Gute Freunde treffen und reden
- In die Natur gehen und laufen
- Mich meiner Angst stellen und mit ihr in den Austausch gehen
- Mir genug Zeit nehmen und einen Schritt nach dem anderen machen
- Mit mir nachsichtig sein



DIE NOT WENDEN, DAS NOTWENDIGE TUN

Das sind ein paar Rückmeldungen aus dem Plenum zur Frage

Was hat Dir geholfen das Notwendige zu tun?

- Ich bin bei mir geblieben und habe die Punkte einzeln abgearbeitet
- Ich habe aus einer alten Notsituation (Krankheit) für die nächste gelernt.
- Abstand und Meditation
- Den alte Job gekündigt ohne den neuen zu kennen: Vom Aktien-Banker zur Arbeit mit krebskranken und schwerbehinderten Kindern
- Achtsamkeit und Kurse zur Achtsamkeit
- Der Mut, die Richtung zu ändern
- Den Arbeitgeber zu wechseln
- Für mich selbst einzustehen
- Manchmal kann man die Not nicht wenden
- Um Hilfe zu bitten
- Zu erkennen, dass man in Not ist
- Dass es ist eine besondere Stärke ist, um Hilfe zu bitten
- Erst ins Gefühl, dann ins Handeln zu kommen
- Meine Bedürfnisse zu spüren und meine Kompetenzen zu erkennen und zu sehen
- Visualisieren und mit anderen in Verbindung zu gehen
- Frei nach Erich Kästner: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es
- Mich mit anderen auszutauschen
- Erst mal inne halten und dann Schritt für Schritt tun
- Aber auch weitergehen und durchhalten kann notwendig sein



DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Nimm Dir noch einmal ein paar Minuten Zeit für Dich

Spüre nach:

- Was habe ich gehört und welche Impulse nehme ich für mich mit
- Was möchte ich vielleicht selbst einmal ausprobieren?

Du hast jetzt noch einmal 5 Minuten Zeit für Dich

DIE NOT WENDEN, DAS NOTWENDIGE TUN

Abendritual von Anselm Grün – Die Türen schließen

Ich umarme in mir

das Starke und das Schwache,
das Gesunde und das Kranke,
das Vertrauen und die Angst,
die Freude und die Traurigkeit,
das Ansehnliche und das Unansehnliche.

Und ich schließe die Türe und schütze diesen Raum der Stille,
wo das Reiche Gottes in mir ist,
dort bin ich

frei, heil und ganz,
ursprünglich und authentisch,
rein und klar und zu Hause.

Herr, kehre ein in dieses Haus

und lass deine heiligen Engel darin wohnen.
Sie mögen uns in Frieden behüten.
Und dein heiliger Segen sei für alle Zeit
über uns und um uns und in uns.

Ulrich Schnabel
Zuversicht
Die Kraft der inneren Freiheit



WOOP-Methode - So erreichen Sie Ihre Ziele

<https://www.spiegel.de/karriere/woop-methode-so-erreichen-sie-ihre-ziele-a-bfec538-3ca4-4ce5-ac9c-29ac4df0c4b3>



Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit. Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen.



TEAM BENEDIKT
Ebracher Gasse 6
97070 Würzburg
Tel.: 09 31 - 30 44 59 00
Fax: 09 31 - 30 44 59 40
info@teambenedikt.de
www.teambenedikt.de

TEAM BENEDIKT
innovativ benediktinisch.

BACKUP

DIE NOT WENDEN, DAS NOT-WENDIGE TUN

Was unterstützt mich dabei das Notwendige zu tun?

→ WOOPen

1. **W** für Wish (Wunsch)

Was ist Ihr sehnlichster Wunsch? Fassen Sie ihn in wenigen Worten zusammen

2. **O** für Outcome (Ergebnis, positive Folge)

Was wäre das beste Ergebnis, wenn sich dieser Wunsch erfüllen würde?

3. **O** für Obstacle (Hindernis)

Was ist das zentrale Hindernis in mir das der Wunscherfüllung entgegensteht?

4. **P** für Plan („Wenn-dann“-Plan)

Entwerfen Sie einen „Wenn-dann“-Plan.

Sagen Sie: Wenn das Hindernis auftritt, dann werde ich mich so und so verhalten, um es zu überwinden.

DIE NOT WENDEN

Bedeutung

[1] ein Zustand des Mangels oder des Fehlens an Lebenswichtigem

[2] eine gefährvolle, lebensbedrohliche Situation

[3] ein seelischer Zustand der Rat- und Hoffnungslosigkeit

Quelle: <https://de.wiktionary.org/wiki/Not>

Not bezeichnet eine „besonders schlimme Lage, in der jemand dringend Hilfe braucht“ sowie ein „Mangel an lebenswichtigen Dingen; Elend, äußerste Armut“. Sie kann laut dem Duden auch einen seelischen Zustand durch ein „Gefühl von Ausweglosigkeit, durch Verzweiflung, Angst“ sowie eine Bedrängnis, oder ein „belastendes Problem; Schwierigkeit, Sorge“ bezeichnen. Veraltet bezeichnet *Not* auch einen äußeren „Zwang, Notwendigkeit, Unvermeidlichkeit“.^[1]

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Not>