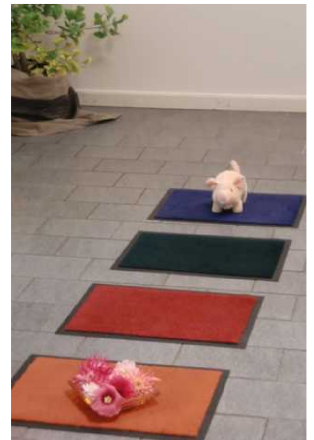


Der Zielfindungsprozess und die *Matten des Glücks*

Der *Zielführungsprozess* ist ein methodischer *Mattenprozess*. Mit solchen logisch strukturierten und spielerischen Experimenten dekodieren wir schwierige Situationen, um Klärung und Verarbeitung zu ermöglichen aber auch um dabei neues Wissen und Erkenntnisse zu finden. [Kurzform](#)
Die *Matten des Glücks* bestehen derzeit aus neun verschiedenen Prozessen. Jeder von ihnen hat eine eigene Aufgabe. Die Konstruktion eines solchen Prozesses kann Wochen dauern, manchmal stecken aber viele Monate intensiver Arbeit darinnen.

Veränderungsprozesse auf den *Matten des Glücks*

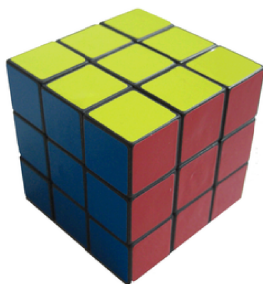
Jeder längerdauernde Konflikt hat einen Konfliktkern, der sich kaum verändert. Während dieser sozusagen statisch bestehen bleibt, erzeugt er mit seiner ihm zu Grunde liegenden Anspannung viel Bewegung und Chaos. Eine echte Lösung kann somit nur in der Veränderung dieses Konfliktkerns liegen. Schaffen wir es, diesen zu lösen, so fallen alle Sekundärspannungen und Konflikte in sich zusammen. Ewige Gedankenketten sind auf einmal nicht mehr greifbar und die gesamte vermeidende Ausrichtung eines Menschen öffnet sich wieder dem gemeinsamen positiven Erleben. Jede Statik muss in einem lebendigen System unweigerlich zu Degeneration führen – hier ist die inspirative Vitalität runtergebremst worden. Hier wollen wir die Handbremse finden und lösen.



Deshalb ist es bei allen Prozessen wichtig, die unnatürliche Statik aus dem Konfliktkern in die natürliche Erfüllungsdynamik zurückzuführen. Vermeidung, Widerstand, Isolation und Unbewusstheit sind die inneren Eigenschaften dieses Blockadezustands.

Jedem Prozess der *Matten des Glücks* liegt ein Dekodierschlüssel zugrunde. Dieser Schlüssel wird durch farbige Bodenfelder repräsentiert, meist verwende ich bunte, rutschfeste Fußmatten. Wie ein Zauberwürfel durch methodische Drehabfolgen gelöst werden kann, kann durch das Ablaufen so eines Prozessmusters eine Lösung in wichtigen Lebenssituationen auftauchen.

Während die äußere Erscheinung eines Problems sich individuell oder situationsbezogen ständig wandeln kann, orientiert sich ein Dekodierschlüssel sinnvoller Weise an der Natur des Menschen und der Kommunikation. Betrachten wir doch als Beispiel einmal den menschlichen Körper: Obwohl wir alle anders aussehen, so befindet sich die Nase doch üblicherweise im Gesicht und nicht an einer beliebigen Körperstelle. Alle Organe haben eine musterhafte Ordnung. Das erleichtert z.B. die Aufgaben eines Arztes ungemein. Genauso lassen sich in der Kommunikation dynamische Muster finden.



Je näher der Prozess sich an der Natur des Menschen bewegt, desto tiefer wirkt er und desto leichter ist er interkulturell einsetzbar - denn was in unserer menschlichen Natur liegt, brauchen wir nicht zu lernen.

Interaktionskulturen werden jedoch gelernt und sind der lokale oder gruppenspezifische Konsens des Zusammenseins und Zusammenwirkens (so wie ich hier den Begriff *Kultur* hier verwende).

Trotzdem können wir auch die vorherrschenden Kulturen nicht ganz außer Acht lassen da sie uns ja einen Verständigungsrahmen anbietet, den wir für unsere Interaktionen auch brauchen. Oft ist jedoch genau dieser mit

die Grundlage für Konflikte und Missverständnisse, speziell in Kulturausformungen, die sich noch nicht weit genug am Menschen orientieren. So gibt es heute bei uns zum Beispiel eine verstärkte Tendenz dazu, Kindern Wissen ohne angsterzeugenden Druck beizubringen, da es in der Natur des Menschen liegt, unter Angsteinfluss nur affektive individuelle Vermeidung zu lernen. Wissen sollte jedoch kreativ und konstruktiv vernetzbar sein.

Insofern möchte ich auch noch mit einem Satz auf die heutige "Home-Psycho-Kultur" eingehen. Durch Begriffe und Erklärungen wie z.B. „Selbstwertgefühl“, „Aufmerksamkeitsucht“, „Bindungssucht“, „Grenzen setzen müssen“, „sich erst einmal selbst lieben“, „Ego“ etc. entsteht leicht eine wissenschaftsmystifiziertes Pseudowissen, welches keinen Konfliktkern verändert sondern nur Defizite erklärt und somit auch zementiert. Jede statische Erklärung in einem dynamischen System ist jedoch an sich schon falsch und bekräftigt in weiterer Folge den Konfliktkern statt ihn zu lösen. Obwohl solche Ideen durchaus ein beruhigende ‚Orientierung‘ im Konfliktgeschehen erzeugen können, binden sie doch das Verständnis und stehen der verbindenden Lösung oft im Weg. Der *Scout* (Prozessbegleiter) muss dann diese Begriffe erst einmal entkräften, um ein "spielerisches Experiment" mit freiem Kopf und Herzen auf den *Matten des Glücks* starten zu können. Denn ohne ein spielerisches Herangehen wird der Mensch weder auf sein eigenes inneres Wissen zugreifen können noch etwas lernen können, das er später kreativ gebrauchen und vernetzen kann.

Der Zielführungsprozess

Dieser Veränderungsprozess auf den *Matten des Glücks* ist dazu da, die eigenen inspirative Ziele von Wünschen, Ideen, Vermeidungszielen und Fremdaufträgen (übernommen von Eltern, Vorbildern, etc.) zu unterscheiden. Die meisten Konfliktlösungen sind ohne eine solche inspirative Zielidee schwer vorstellbar.

Zuviel Denken in einer Konflikthygnose hat allerdings meistens die eigene Intuition blockiert. Wie also erkennen wir unter den vielen Ideen jene, die wirklich inspirieren?

Wir nehmen dazu **vier Matten** (Bodenfelder) beliebiger Farbe und legen diesen den Dekodierschlüssel der **Gewaltfreien Kommunikation** nach Marshall Rosenberg zu Grund, den wir perfekt für Versöhnungsprozesse und Selbstklärung nehmen können – allerdings mit einer kleinen Abweichung.

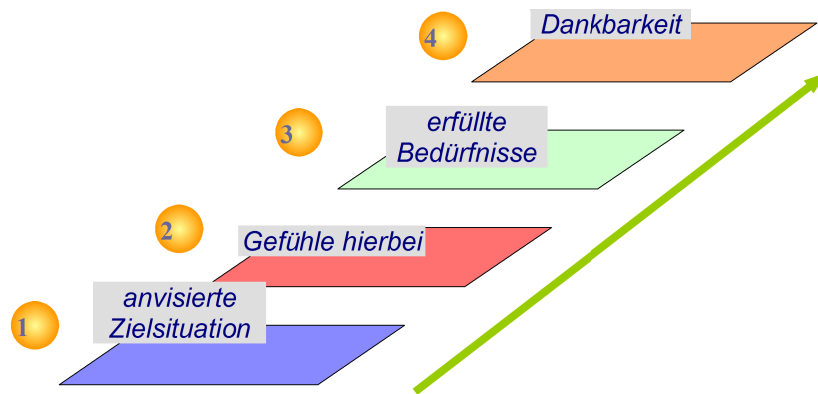
Die übliche lineare Schrittfolge nach der Gewaltfreien Kommunikation wäre:

<p>1. Matte (z.B. blau) Situation</p>	<p>Die neutrale objektive Situation/das Konfliktgeschehen, ohne persönliche Bewertungen, eigenes Erleben und ohne emotionale Färbungen. Der Test wäre: Können alle Beteiligten der objektiven und möglichst knappen Beschreibung des Konfliktkerns problemlos zustimmen?</p>
<p>2. Matte (z.B. rot) Gefühl</p>	<p>Auf die objektive Situation antworten wir subjektiv verschieden mit Gefühle, Emotionen, Körperempfindungen und Stimmungen. Diese sind hier frei von Wertungen, Geschichten, Gedanken und Erklärungen zu erkunden.</p> <p style="text-align: center;">Ich fühle mich und / STOP.</p> <p>Test: Das Gefühl wurde nicht durch die andere Person oder die Situation erzeugt – man hat es selbst als emotionale Antwort auf eine auslösende Situation hervorgebracht und ist deshalb auch verantwortlich dafür. Durch diese Verantwortungsentscheidung holen wir auch die Macht über dieses Gefühl zurück. (siehe auch unter Emo-Step.de)</p>
<p>3. Matte (z.B. grün) Bedürfnis</p>	<p>Welche positiven Qualitäten sind durch die angenehmen Gefühle ‚zum Klingen‘ gebracht?</p> <p style="text-align: center;">Wenn das Gefühl z.B. „Gelöstheit“ ist, mag die anklingende interaktive Qualität „Vertrauen“ sein.</p> <p>Welche unangenehmen Gefühle deuten auf fehlende Qualitäten=Bedürfnisse hin?</p> <p style="text-align: center;">Z.B. das Gefühl „Anspannung“. Jetzt wird in unserem Beispiel die vorherige Qualität „Vertrauen“ zum Bedürfnis „Vertrauen“ da Vertrauen momentan spürbar fehlt.</p>
<p>4. Matte (z.B. orange) Bitte</p>	<p>Die Bitte an sich und an andere, wobei eine Bitte von einer Forderung zu unterscheiden ist und weiters bestimmte Kriterien erfüllen muss, um sich hier zu eignen: Es soll eine positiv formulierte (nicht: „Hör auf!“ sondern: „Fang an!“), jetzt erfüllbare, handlungsorientierte Einladung sein.</p>

	z.B. „Bitte besuche mit mir einen Kurs in <i>Gewaltfreier Kommunikation</i> .“ ☺
--	--

Unsere Veränderung des Dekodierschlüssels für den Zielfindungsprozess ist:

1. **Matte (z.B. blau):** **Zielsituation** – das Ziel wird als jetzt erreicht angenommen
2. **Matte (z.B. rot):** die auftretenden **Gefühle**, Emotionen, **Körperempfindungen** hervorgebracht durch die Zielerreichung
3. **Matte (z.B. grün):** die anklingenden **Qualitäten** und **Bedürfnisse**
4. **Matte (z.B. orange):** **Danke** statt Bitte, da ja durch die Zielerreichung etwas erfüllt sein sollte



Gibt es dieses Dankbarkeits-Erleben (in Form von z.B. Freude, Leichtigkeit und Energie etc.) nicht, so handelt es sich entweder um kein Ziel oder es ist noch unvollständig formuliert. Je größer die Dankbarkeit, desto bedeutsamer ist dem Menschen die Zielerreichung. Erst an diesem Punkt können wir wissen, ob das vorher formulierte Ziel eine inspirative Wirkung und somit eine Beteiligung der inneren Lebendigkeit der Person hat.

Durch mehrmaliges Abschreiten der Matten können wir Ziele vergleichen und präzisieren. Außerdem lenken wir den Fokus vom bestehenden Problem auf das Erfüllungsziel und schwenken so von Vermeidung auf Zielereichung um. Konflikthyposen lassen sich so aufbrechen.

Finden wir in einer Beratung kein Erfüllungsziel, oder zumindest eine Erfüllungsrichtung, so fragt sich, wohin wir den Menschen dann eigentlich beraten oder begleiten wollen. Dann wird es schwer sein, alte Pfade zu verlassen. Insofern sollte die Zielfindung zentraler Bestandteil der meisten Konfliktberatungen sein.

Ist der Prozess erfolgreich, haben wir neue Motivation und Energie, Hürden zu überwinden und uns unseren aktuellen Problemen zu stellen.

Erlebnis- und Veränderungsprozesse auf den Matten des Glücks

1. **Emo-Step** – Emotionen können in Konflikten frei gewählt werden
2. **Yin-Yang-Prozess** – Der Einklang von Herz und Kopf
3. **Der Zielführungsprozess** - Der Unterschied zwischen Wunsch und Ziel
4. **Der Eingeständnisprozess** – Der erste Schritt zu einer selbstbestimmten Veränderung
5. **Balance der Lebensbereiche** – Wo schauen wir weg wenn wir ein Ziel fokussieren
6. **Der Zeitprozess (TSP)** – Die vier Ecken unserer Wahrnehmung
7. **Der Zweimattenprozess** – Subjektivität versus Objektivität
8. **Der Antrieb-Zweck-Prozess** – Was ist die Ursache des Problems
9. **Der Glücksprozess** – vier Schritte in eine andere Welt

Beispielvideos

www.gfk-mediation.de/zfp001.html
www.gfk-mediation.de/zfp002.html

Gabriel Fritsch ist freier Kommunikationsentwickler in Mannheim. Mit eigenen und erlernten Methoden arbeitet er als dipl. Konfliktberater, Mediator und Dozent. Er hält Vorträge und Seminare über Emo-Step, das Polaritätsrad, die Gewaltfreie Kommunikation und die Methoden der Positiven Psychotherapie in Beratungssituationen. Er selber möchte mit seiner Arbeit zu mehr Frieden und Verständnis im menschlichen Miteinander möglich beitragen.

