

Journal_44 - VÄJ - Ein Fünftel ist geschafft: 80/365

Mein Journal - 19. Dezember 2015 - VÄJ - 2,5 Monate [Veränderungsjournal](#) im **Rückblick**:

Ein Fünftel ist geschafft

80 Tage Veränderungsjournal sind mehr als ein Fünftel von 365 Tagen. Ich gebe es ungern zu, doch Ehrlichkeit hilft hier weiter:

An manchen Abenden – vor allem in den sehr kurzen Nächten - nervt es mich, wenn ich zu besonders später Stunde noch unbedingt diese selbstauferlegte Reflexionsarbeit ableiste. Selbstdisziplin ist eine meiner Stärken, also habe ich es bis auf eine Ausnahme immer irgendwie noch fertiggestellt.

Das VÄJ: eine selbstgewählte Mühe

Das VÄJ schreibe ich freiwillig. Sehr selten fange ich mit einem der täglich angebotenen Impulssätze wirklich gar nichts an. Fast immer gelingt mir ein konkreter Bezug zu meinen Erfahrungen, meinen Wünschen und meinen konkreten Plänen. Mit Neugier und Neulust bin ich zum 1. Oktober eingestiegen. Nach 2-3 Wochen schlichen sich erste Zweifel in mein Bewusstsein: Bringt mir das wirklich etwas?

Erwartungsmanagement

Der Autor verspricht quasi **umgehende Zufriedenheit und Glückseligkeit**. Meine Realität ist, ich wurschtel weiter durch den Alltag. Auch meine Laune ist nach wie vor mehr von der Arbeitsbelastung als von erfolversprechenden Änderungen beeinflusst.

Der Autor stellt echte **Game Changer** in Aussicht: Mein Leben bleibt weiterhin verhältnismäßig aufwendige **Arbeit**.

Glaube ich dem Autor, bringen mir die täglich 10 Minuten Reflexionseinsatz sehr bald **tiefgreifende Erkenntnisse**. Hm..., ganz ehrlich? Ja. Das kann ich bestätigen. Ich erfahre viel über andere und mich selbst durch diese tägliche Beobachtung.

Begleiterscheinungen

Einige Wochen habe ich gezweifelt, ob mich diese Reflexionsarbeit wohl von meiner Blogsite oder gar von meiner eigentlichen Arbeit abhält. Sich wirklich mit dem Impulssätzen, den täglichen Vorhaben, ihrer misslungenen oder erfolgreichen Umsetzung und den persönlichen Glücksmomenten zu befassen, kostet deutlich mehr Zeit, als versprochen. 30-60 Minuten können durchaus vorkommen.

Die Reflexionstexte wurden bei mir schlicht zu lang. Wenn ich mich einlasse, werde ich persönlich.

Obwohl die Namen der in meinem VÄJ erwähnten Personen bis zur Unkenntlichkeit abgekürzt sind, finden in meinem VÄJ Alltagsthemen ihre Bühne. Die haben zwangsläufig mit Details, Meta-Beobachtungen und vor allem Menschen zu tun.

Zwischenzeitlich hatte ich kurz den Impuls, den Abarbeitungsweg zu verkürzen - gestützt durch Außenfeedback. So kann es mitunter vorkommen, dass ich einige Tage hintereinander nur in Bulletpoints zusammenfasse, was ich mir vorgenommen, erledigt und für gut befunden habe. Die Schreibarbeit dauert dann etwas weniger lang, doch immer noch länger als 10 Minuten.

Kurz danach erwischen mich einige Impulse dann wieder so direkt, dass ich mich intensiv auf die Verbindung zwischen Gegenwart und Vergangenheit einlasse. Ich rechne auch mit Peinlichkeiten ab, denn sie gehören zu mir und sind eine Kurve oder Verschlingung auf meinem Lebensweg.

Ich liebe Rituale und reagiere sehr rasch auf Wiederholungen. So hat sich inzwischen eingebürgert, dass mein Tag tatsächlich umgehend mit dem VÄJ zu Ende geht. Ich werde so bleiern müde, dass danach nichts anderes mehr auf mich wartet als ein Bett.

Was ich aus dieser Reflexionsarbeit gewinne

Lange habe ich den Impulssatz nur als Reflexionsanregung genutzt und ihn nur zögerlich, indirekt im Tagesablauf zu Rate gezogen. Er schwingt auf jeden Fall im Hintergrund immer mit. Seit einigen Wochen gehe ich meine Planung gezielter mit dem täglich angebotenen Satz an. Noch immer liste ich meine Hauptthemen, meinen Abarbeitungserfolg und mögliche Tageswunder. Jetzt ich setze mich sowohl in der Planung als auch in der späteren Überprüfung wesentlich konkreter mit dem Zusammenspiel zwischen Anregung und Wirkung auseinander.

Erfolge werden jetzt deutlich sichtbar

Sobald ich meine persönlichen Problemlösungs- oder Entscheidungsfindungsmuster betrachte, fallen mir dazu Beispiele ein. Ich kann meine Gesprächspartner inzwischen leichter in ihren Grundmustern erkennen. Als Personaldiagnostikerin bin ich sowieso auf die Analyse von Verhalten und das Ergründen von Verhaltensmustern geeicht. Jetzt zeigen sich mir allerdings großflächigere Zusammenhänge. Meine Neugier auf andere und auf mich war immer vorhanden, sie ist noch einmal gewachsen.

Benefits aus der Rückschau

Ich werde klarer. Da ist noch viel zu steigern.

Ich habe wirkliche **Game Changer** in meinem Umfeld erlaubt, statt wie lange Zeit vorher aus einem überholten Rollenverständnis heraus an Tradiertem und an überholten Beziehungen festzuhalten. Das längst überfällige Update meiner Umgebungsgestaltung, physisch, emotional und rational, darf freundlich Platz gewinnen. Wie ein altes Fauteuil oder abgewetztes Sofa untersuche ich Verhaltensweisen, Beziehungen und vor allem Strukturen auf ihre Bewahrungs-, Restaurations- oder Entrümpelungs- und Erneuerungsqualität. Einige von ihnen dürfen nicht nur bleiben, sondern arbeiten sich als Genussfaktor und freundliche Begleiter in mein Bewusstsein.

Freiheitsgewinn

Mir ist leichter geworden. Noch immer bin ich heftig und leidenschaftlich, wenn ich mich aufrege oder ärgere. Doch ich gehe meine Anliegen sehr viel früher und zügiger an und komme sehr viel schneller zum Punkt.

Magie

Der Autor fragt in seinem VÄJ täglich nach den magischen Momenten: Die erlebe ich sehr bewusst. Ich bin sowieso ein Gänsehauttyp und habe Momente im Leben, in denen mir die Haare zu Berge stehen. Diese Momente haben sich in den letzten Monaten deutlich gehäuft und in einem konkreten Fall sogar intensiviert. Das kann ich teilen und erkenne, wie die involvierten Akteure mit dieser Information gut umgehen können.

Gestern hatte ich für ein paar wenige Sekunden in einer großen internationalen Gruppe während einer Feedbackübung das innere Bild, ein Engel geht durch den Raum, stellt sich hinter meinen Sessel und befestigt seine großen Flügel an meiner Schulter.

Was habe ich mit diesem Augenblick gemacht?

Ich habe mich entspannt zurückgesetzt und in aller Ruhe und mit Freundlichkeit aufmerksam den Feedbacks zugehört, die die Teilnehmer füreinander bereithielten.

Verbindung zum Alltag

„Golden Moments“ hat jeder Mensch. Wir sind uns ihrer auch meist gewahr. Durch das VÄJ sind meine Sinne wacher. Ich komme mehr in eine Genusshaltung.

Unterm Strich waren meine letzten Monate anstrengend, ich habe hier viel angestoßen und bereinigt. Doch ich bin entschieden glücklicher und zufriedener als zur gleichen Zeit in den Vorjahren.