



drübermorgen

HALTUNGEN FÜR EIN MENSCHLICHERES DRÜBERMORGEN

Philipp Meinhardt

VORWORT

„Die Welt im Wandel. Die Antwort: menschlich.“

Wir leben in einer Zeit, in der vieles erklärbar scheint und gleichzeitig immer weniger wirklich verstanden wird. In der Wissen immer verfügbarer wird und Orientierung oft nicht. Effizienzen wachsen und Sinn verloren geht. Die Welt im Außen immer lauter wird und innere Stimmen schwerer hörbar. Vielleicht liegt die nächste große Revolution deshalb nicht in Technologie. Sondern in Menschlichkeit. Nicht Maschinen, die mehr übernehmen. Sondern Menschen, die sich selbst wieder begegnen.

Haltungen sind wie Wurzeln. Sie sind keine Wahrheiten. Keine Regeln. Keine Anleitung für richtiges Leben. Sie sind Einladungen. Nimm mit, was in Resonanz geht. Lass liegen, was nicht passt. Für mich bestimmen Haltungen, wie stabil wir stehen und wie weit wir uns ausstrecken können. Im Coaching sind sie das, was bleibt, wenn kein Konzept mehr greift. In einer Zeit, in der sich jeder Coach nennen darf, ist Haltung das, was den Unterschied macht. Nicht die Methode. Nicht das Zertifikat. Sondern die Art, wie ein Mensch einem anderen begegnet. Die folgenden Haltungen stammen aus meiner 18-monatigen Ausbildung zum systemischen Coach in freier Natur nach Marcel Leeb und sind für mich zu inneren Leitplanken geworden. Im Coaching, in der Zusammenarbeit und im Leben. Ich sehe sie als Werkzeug für ein besseres gesellschaftliches Miteinander und möchte Menschen inspirieren, sich bewusster und liebevoller zu leben und Bestehendes natürlich wachsen zu lassen. Und ich möchte jeden herzlich einladen mitzubauen, um Wirkungskreise zu maximieren. Ich möchte damit auch für eine bewusste gesellschaftliche Entwicklung und ein liebevolleres Miteinander eintreten. Ganz in meinem Auftrag:

Ich werde die Welt verbessern.



drübermorgen

HALTUNG: NICHTWISSEN & NEUGIER

Warum sie wichtig ist

Nichtwissen wirkt im ersten Moment unbequem. Besonders in Rollen, die Verantwortung tragen. Führungskräfte, Eltern, Lehrer oder Coaches erleben oft den Anspruch, Orientierung geben zu müssen. In einer Welt, in der Wissen jederzeit verfügbar scheint, wird Nichtwissen jedoch zur Superkraft. Denn wer fragt, bleibt offen. Wer nicht sofort antworten muss, kann beginnen zu verstehen. Wer verstehen will, schafft Augenhöhe. Und Augenhöhe ist gelebte Wertschätzung. Die vielleicht seltenste, aber wertvollste Währung unserer Zeit.

Ich habe lange gedacht, ich müsse auf alles reagieren, zu allem etwas sagen, um wahrgenommen zu werden. Heute weiß ich: **Verbindung entsteht nicht durch Reaktion, sondern durch Resonanz.** Nicht durch Antworten, sondern durch echtes Interesse. Wenn ich wirklich verstehen will, was im Gegenüber passiert, dann erweitere ich meine Perspektive, mein Wissen und mein Bewusstsein. Und erfülle gleichzeitig drei zentrale Bedürfnisse des Menschen:

Autonomie, weil ich mehr über Dich erfahren will, anstatt mich mitzuteilen, bleiben beide autonom

Verbundenheit, weil ich mich für Dich interessiere und Du Dich wertgeschätzt fühlst

Wachstum, denn wenn ich Dich frage, hinterfragst Du Dich selbst

In meiner Ausbildung war einer der prägendsten Momente, als ich begriff, dass Nichtwissen kein Mangel ist, sondern ein Geschenk. Wenn ich mir erlaube, nichts wissen zu müssen, entsteht Raum: für den anderen, für neue Sichtweisen, für Überraschung. Und manchmal auch für das, was Heilung fördert: gehört zu werden, ohne erklärt zu werden. Diese Neugier ist wie ein Kleber für ein gutes Miteinander: im Coaching, in Freundschaften, in der Gesellschaft. Vielleicht beginnt gesellschaftlicher Wandel genau dort. Wenn wir einander Raum schenken, zuhören, ohne zu wissen, wohin das Gespräch führt.

Fragen für Dich:

Wie gehst Du damit um, wenn Du nicht mehr weiterweißt?

Wie kannst Du heute mehr forschen als bewerten?

Mini-Praxis für ein offeneres Miteinander:

1. Spüre kurz in Deinen Körper. Wo entsteht der Impuls?
Brust? Kehle? Bauch?
2. Halte kurz inne und frage Dich: „Was will der Impuls gerade?“
Recht haben? Verbinden? Lösen? Sicherheit herstellen?
3. Atme bewusst. Ohne etwas verändern zu müssen. Nur wahrnehmen.
4. Frag Dich, will ich gerade antworten oder verstehen?

Was daraus entstehen kann

Oft verändert sich allein durch diese Pause das ganze Gespräch. Und wenn niemand Antworten liefern muss, überraschenderweise auch oft die ganze Verbindung.

HALTUNG: PERSPEKTIVENVIELFALT

Warum sie wichtig ist

Wir leben in einer Zeit der Polarisierung. Menschen argumentieren, missionieren, verteidigen und suchen nach Bestätigung. Kaum jemand hört noch zu, um zu verstehen, sondern um zu antworten. Perspektivenvielfalt fordert uns heraus und erweitert uns. Sie betrachtet Unterschiedlichkeit nicht als Gefahr, sondern als Schatz. Nicht jede Perspektive muss übernommen werden. Nicht jede Meinung geteilt werden. In dem simplen Satz „We agree to disagree“ steckt für mich die Reife mehrere Wahrheiten und Wirklichkeiten zu akzeptieren. Vielleicht entsteht Frieden nicht immer durch Einigkeit. Sondern manchmal dadurch, Unterschiedlichkeit stehen lassen zu können. Über Generationen wurde uns beigebracht: der Stärkere gewinnt. Doch in Wahrheit gewinnt der Anpassungsfähigere. Und Anpassungsfähigkeit bedeutet: wahrnehmen, lernen, integrieren, wachsen. Wenn wir Vielfalt zulassen, entsteht Verbindung. Ko-Kreation statt Konkurrenz. Dialog statt Verteidigung. Neugier statt Angst.

Fragen für Dich:

Wann hast Du zum letzten Mal Deine Meinung verändert?

Welche Perspektive vermeidest Du bewusst oder unbewusst?

Wo würde mehr Perspektivenvielfalt zu besseren Entscheidungen führen?

Mini-Praxis für Perspektivenvielfalt:

Die Übung ist einfach anwendbar und erweiterbar. Alleine, zu zweit, im Team. Schaffe Dir dafür einen Zeitraum ohne externe Impulse und such Dir eine Umgebung, in der Du Dich wohlfühlst. Ich nutze sie besonders gern in der Natur. Notiere Deine Antworten bei Bedarf.

1. Ankommen: Nimm Dir einige Minuten. Atme bewusst und nimm einen Sinn nach dem anderen wahr. Ohne zu etwas zu verändern. Umgebung, Geräusche, Hautgefühl, Geruch.
2. Definiere Dein Thema: Dein drübermorgen, eine Herausforderung, Wunsch oder Problem & platziere dafür einen Gegenstand (Stein, Ast, Blatt, Stuhl, beschrifteten Zettel etc.)
3. Platziere einen weiteren Gegenstand für Dich selbst und frage Dich „Wie stehe ich aktuell zu diesem Thema?“
4. Wechsel die Perspektive und stell Dich mit beiden Füßen über Dein Thema und frag Dich: „was will dieses Thema von mir“
5. Wähle bei Bedarf weitere Perspektiven: Vorbilder, Unterstützer, Widersacher, Betroffene, Beteiligte, zukünftiges Ich etc sein. Platziere für jeden einen Gegenstand stell Dich mit beiden Füßen darauf und frag Dich: „wie wirkt das Thema aus dieser Perspektive?“
6. Stell Dich nochmal über Deine Position und frage Dich „was sehe ich jetzt anders?“ und „was hat sich verändert“?

Hinweis: Aufstellung sind noch wirkungsvoller, wenn sie professionell begleitet werden.

Was daraus entstehen kann

Die Erkenntnis, dass Entwicklung nicht immer entsteht, wenn wir unsere Sicht stärken. Sondern wenn wir bereit werden, weitere Wirklichkeiten zuzulassen. und die Erkenntnis, dass Unterschiedlichkeit Entwicklung nicht bedroht, sondern ermöglicht.

HALTUNG: FEEDBACK & WERTSCHÄTZUNG

Warum sie wichtig ist

Feedback fördert Wachstum, das natürlichste Lebensprinzip. Wachstum entsteht selten isoliert. Menschen entwickeln sich in Beziehung. Durch Begegnung. Durch Spiegelung. Durch Rückmeldung. Ohne Feedback fehlt oft Orientierung. Ohne Wertschätzung fehlt häufig Energie. Eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Formen von Feedback habe ich in meiner Ausbildung gelernt:

Was funktioniert?

Was funktioniert (noch) nicht?

Und wie könnte es besser funktionieren?

Sag, was funktioniert. Sag, was noch nicht funktioniert. Sag, was hilfreich sein könnte. So einfach und doch so selten. Dabei ist Feedback für mich keine Kritik, sondern eine zusätzliche Perspektive eines anderen Menschen. Ein Angebot. Nicht mehr. Nicht weniger. Etwas, das angenommen, geprüft oder auch bewusst liegen gelassen werden darf. Diese Erkenntnis hat Feedback für mich leichter gemacht. Weniger Verteidigung. Mehr Neugier. Weniger Rechtfertigung. Mehr Verstehen.

Und oft sind es nicht die großen Analysen, die Menschen bewegen, sondern Sätze wie:

„Das hat mich beeindruckt.“

„Das hat gut funktioniert.“

„Da bist Du über Dich hinausgewachsen.“

Ehrliche Beobachtungen verändern manchmal mehr als gut gemeinte Ratschläge.

Fragen für Dich:

Wann hast Du zuletzt ehrliche Wertschätzung ausgesprochen?

Lässt Dein Feedback andere wachsen oder eher reagieren?

Wie gehst Du mit Feedback um, das nicht Deiner Sicht entspricht?

Mini-Praxis: Feedback als Perspektive verstehen

Beim nächsten Feedback halte kurz inne.

Frage Dich, wenn Du Feedback gibst: Will ich gerade Recht haben oder Entwicklung ermöglichen?

Wenn Du Feedback bekommst: Versuche nicht sofort zu antworten. Nicht zu erklären. Nicht zu verteidigen. Frage innerlich:

Was davon möchte ich mitnehmen? Was darf einfach eine Perspektive bleiben?

Wichtiger Hinweis:

Frage nach Offenheit und dem richtigen Zeitpunkt für Feedback. Besonders bei Themen, die herausfordernd sein können. Feedback im falschen Moment ist selten hilfreich.

Solltest Du selbst Feedback erhalten, achte auf eine offene Körperhaltung. Ansonsten braucht es von Dir keine Reaktion. Außer einem Dankeschön.

Was daraus entstehen kann

Weniger Bewertung. Mehr Begegnung. Weniger Verteidigung. Mehr Verstehen. Mehr Sicherheit, auch schwierige Dinge anzusprechen. Mehr Wachstum.

HALTUNG: RESSOURCENFOKUS

Warum sie wichtig ist

Entwicklung beginnt oft nicht dort, wo etwas fehlt. Sondern dort, wo bereits etwas trägt. Viele Menschen lernen früh, Fehler zu vermeiden, Schwächen auszugleichen und Defizite zu beheben. Entwicklung wird dabei oft mit Optimierung verwechselt: Wo genüge ich noch nicht? Was muss besser werden?

Dabei gerät leicht aus dem Blick, was bereits vorhanden ist: Stärken. Erfahrungen. Beziehungen. Ressourcen. Fähigkeiten. Intuition. Der Ressourcenfokus ist die Grundlage systemischen Denkens und bedeutet nicht, Schwierigkeiten oder Schatten zu ignorieren. Viele Stärken werden erst im Kontrast sichtbar: Empathie neben Verletzlichkeit. Mut neben Unsicherheit. Struktur neben Kontrolle. Entwicklung entsteht häufig nicht durch Perfektion, sondern durch ein vollständigeres Bild auf uns selbst. Denn Entwicklung entsteht häufig nachhaltiger, wenn wir nicht ausschließlich gegen Probleme arbeiten, sondern bewusst mit dem, was bereits Kraft gibt. Wachstum braucht nicht immer mehr Druck. Häufiger braucht es Zugang zu dem, was längst da ist.

Fragen für Dich:

Welche Stärke begleitet Dich schon lange, auch wenn Du sie selten benennst?

Welche schwierigen Erfahrungen haben Fähigkeiten entstehen lassen, die Du heute besitzt?

Wann fühlst Du Dich lebendig, wirksam oder ganz bei Dir?

Praxis-Tool für mehr Stärkenbewusstsein:

Ein wertvolles Tool die eigenen Stärken zu erforschen, ist das Charakterstärken-Coaching. Der wissenschaftlich fundierte VIA-Tests liefert Ergebnisse, die keine Wahrheit, sondern Projektionsfläche für weitere Reflektionen sind. Richtig wirkungsvoll wird die Reflexion durch ein begleitendes Coaching, rund um die Fragen: Welche Ausprägung hat meine Stärke? Wie setze ich sie ein? Welche wollen entwickelt werden?

Was daraus entstehen kann

Wer seine Stärken kennt, kann sie leben. Und wer sie lebt, führt ein selbstwirksameres, erfolgreicherer und zufriedenerer Leben. Wenn wir uns mehr mit unseren Stärken identifizieren, als Schwächen zu bewerten, leben wir selbst erfüllter und in Gesellschaft besser miteinander.

drübermorgen

SCHLUSSWORT & EINLADUNG

Vielleicht beginnt ein besseres drübermorgen nicht in Politik, Wirtschaft oder Technologie. Vielleicht beginnt es dort, wo Menschen wieder neugierig werden. Wo Zuhören wichtiger wird als Rechthaben. Wo Unterschiede nicht trennen, sondern erweitern. Wo Entwicklung nicht erzwungen wird, sondern entstehen darf.

Diese Arbeit will nicht überzeugen, sondern berühren. Sie soll ein Beitrag für Bewusstsein, Verbindung und ein menschlicheres Miteinander sein. Möge sie Gespräche anstoßen, Brücken bauen und Räume öffnen. Räume, in denen wir gemeinsam lernen, fühlen, gestalten. Für eine Welt, die menschlicher wird. Für ein besseres Drübermorgen.

Wenn Du bis hierher gelesen hast und ein Gedanke, Widerstand, Hoffnung oder Neugier in Resonanz geht, dann nimm es ernst. Ich lade ich Dich ein: Weiterzudenken. Mitzufühlen. Dich zu verbinden.



drübermorgen