

## METHODE F+

F+ ist eine Methode, die ich für die Neugestaltung meiner Arbeit nutze. Es begann mit acht Worten, die zufälligerweise alle den Anfangsbuchstaben F hatten. Es kamen mehr und mehr F-Wörter dazu. Die Sammlung ist über Jahre hinweg organisch gewachsen. Sie dient mir zur Orientierung und als Spielzeug.

Wähle intuitiv drei Begriffe von der F-Karte (oder deiner eigenen Sammlung) aus, beispielsweise «Fokus», «Fallenlassen» und «Fühlen». Eine Methode könnte nun sein, jeden Begriff einem Stein zuzuordnen. Notiere dir dann auf Papier eine Aufgabe, die du fokussiert bearbeiten willst, und platziere den «**Fokus**»-Stein darauf. Nimm die Elemente wahr: den Stein, die Aufgabe auf dem Papier, den Kontakt zwischen deiner Hand und dem Stein. Was geht dir durch den Kopf? Gibt es Gedanken, die dich von deiner Aufgabe ablenken? Hier kommt der zweite Stein ins Spiel.

Der «**Fallenlassen**»-Stein. Du platzierst ihn so weit wie möglich entfernt von dir auf deinem Tisch. Jeden ablenkenden Gedanken, den du bewusst erwischst, verbindest du jetzt mit diesem Stein. Der unsichtbare Gedanke kommt so aus dem Kopf und

wird mit Hilfe des physischen Objektes verortet. Spüre das Gewicht des kleinen Steines und wie du ihn, zusammen mit dem Gedanken, fallen lässt. Du kannst dich wieder auf deine Aufgabe fokussieren. Wiederhole das so oft, wie nötig, sodass du idealerweise in einen Flow kommst. Was verändert sich?

Der **Stein des «Fühlens»**: Während wir arbeiten tauchen immer wieder Emotionen und Gefühle auf. Im Arbeitsalltag geben wir ihnen aber meistens wenig Raum. Wenn du dich getrieben fühlst, halte inne, nimm dir den «Fühlen»-Stein zur Hilfe. Beginn damit, den Stein in deiner Hand und von da aus den Rest deines Körpers zu spüren. Welche Gefühle nimmst du wo im Körper wahr?

Stelle dir eine Frage. Die da sein könnte: welches Körperteil fühlt sich jetzt am angenehmsten an? Lenke dein volles Bewusstsein hin an diese Stelle und genieße, was dir diese Erfahrung gibt.

Wiederhole das während eines Arbeitstages so oft du möchtest. Was verändert sich, wenn wir uns als fühlende Wesen im Arbeitsalltag begreifen?

Zuletzt nimm reihum die Perspektive der einzelnen Steine ein. Haben die drei eine Geschichte zu teilen, kommunizieren sie etwas? Was erzählen sie?