

## Flexibilität

**Was es sein kann:** beweglich bleiben, umdenken können, Wendungen vollziehen, Neues erwarten, sich verändern, um neue Herausforderungen zu meistern; neue Vorstellung von Normalität entwickeln; Bereitschaft, „unbekanntes Gelände zu sondieren“, sich neu aufzubauen



© Brigitte Lob

Ständig verändert sich etwas: das Wetter, die Corona-Regeln, Menschen und Dinge in Deiner Umgebung, ... Wenn du dich darauf einstellst, dass wirklich nichts bleibt, wie es war, bist du bestens gerüstet für die Wirklichkeit und für die Zukunft. Es sind die Rahmenbedingungen, die beweglich und veränderbar sind und dich herausfordern können. Du beobachtest, was sich tut und passt deine Pläne an. Damit bleibst du auch im Denken offen für Neues und kannst Entwicklungen und Ereignisse auf dich zukommen lassen. Manchmal bist du es auch selber, die sich verändert, ihre Position wechselt: wie auf einem schwankenden Schiff, das sich ständig bewegt. Um nicht hinzufallen, bleibst du ständig in Bewegung, verlagerst dein Gewicht und hältst die Balance.

Eine **Übung** beleuchtet den Aspekt, nicht starr auf der eigenen Meinung zu beharren, sondern sich die Blickwinkel anderer zunutze zu machen, um mehr und weiter zu sehen.

Schreibe ein Thema, das dich gerade sehr beschäftigt in die Mitte eines Zettels. Schreibe außen herum die Menschen/Vertreter mit anderen Meinungen als deiner dazu. Zu jeder Person notiere ein Stichwort zu deren Perspektive. Z.B.: zum Thema „Treue in der Partnerschaft“: dein\*e Freund\*in/ dein\*e beste\*r Freund\*in / deine Mutter/ ein Inhaftierter, eine Politikerin, ein Bischof, ein Krebspatient, eine Wirtschaftsberaterin...

Aus welcher Perspektive kommt dir Energie entgegen?

Wessen Reaktion ist dir sympathisch? Was irritiert dich?

Bei der Arbeit an Veränderungen hilft es, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und ganz verschiedene Wege auszudenken, wie man damit umgehen könnte.

**Notiere drei Dinge, mit denen du heute flexibel umgegangen bist:**

1.

2.

3.

