

Spontanitäts-Erlebnisse sammeln

Auch als Ausgangspunkte für Assoziationsübungen oder für einen wachsenden Ideen-Pool, der ebenso in Form von schriftlichen Brainstorming (oder mit Grafiken und Fotos) visualisiert und am Arbeitsplatz bzw. allgemein zugänglich / ergänzbar aufgehängt wird:

- Aufmerksamkeit
 - ✓ Was ist wo im Raum? Wie sieht das aus verschiedenen Perspektiven aus?
 - ✓ Wie schaut das genau aus (wofür wurde es zuletzt verwendet, wozu könnte es noch eingesetzt werden)?
 - ✓ Was habe ich bislang übersehen (inkl. alle andere Sinne!!!)
 - ✓ Was ist neu / anders im Raum
 - ✓ Alles auf anwesende Personen umsetzen inkl.: etwas voneinander erfahren! (jede/r hat etwas zu sagen / einzubringen)
 - ✓ und dazu auch: „Wer ist noch auf der Bühne“, also wen gibt's sonst noch, an den vielleicht bislang nicht gedacht wurde?
- Taschen- / Alltagsausstellung: Verschiedenste (Alltags)Gegenstände neu kombinieren, so neu wahrnehmen und sich davon inspirieren lassen
- An einem Zeitschriftenstand ein Magazin / Zeitung nehmen, die mich eigentlich primär überhaupt nicht interessiert & lesen
- Den Standardweg verlassen: Andere Wege ins Büro, zum Einkaufen usw.
- Auf diesem Weg sich selbst die Aufgabe geben, immer wieder etwas Neues zu entdecken (oder auch festzuhalten)
- Beim TV-Zappen: Sich einen Sender suchen bei dem im Normalfall weggezappt wird und mindestens eine Minute dabei bleiben (oder sich blind eine DVD ausborgen / kaufen)
- Beim Essen: Ganz anderen Tisch nehmen, Gericht nach der eigenen Hausnummer aussuchen, mit jemanden Unbekannten essen gehen
- Im Zug: Nicht Platz neben sich belegen. Einsteigende anlächeln und mit dem neuen Nachbarn ein Gespräch beginnen
- Für einen VHS (oder sonstigen)-Kurs blind anmelden und voller Aufmerksamkeit & Neugier dann dabei sein
- In der nächsten Stunde etwas völlig anderes als das Geplante machen
- 60 Sekunden Zeit: Dinge aufschreiben, die ich jetzt sofort beginnen könnte – dann mindestens eins davon wirklich machen.
- 5 Plätze aufschreiben, an denen ich jetzt wichtig bin – einen aussuchen & sofort hingehen & wirklich dort sein (bei Konzept: Bestandteile, die mein sofortiges Handeln erfordern)
- eine Person motivieren, in einer festgelegten (offenen) Zeit gemeinsam möglichst viel spontan zu entscheiden / zu machen und über die Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren
- „Ja?“ - alle an mich gerichteten Fragen am Abend reflektieren: Wo „Ja“, wo „Nein“ gesagt? Am nächsten Tag: möglichst oft: Ja, genau, und... sagen (zumindest 1 Stunde)
- Neue Begegnungen bewusst herbeiführen: Mit einem Facebook-Freund, mit der Bäckerin von nebenan, mit dem Menschen von dem ich bislang nur das Türschild kannte

- Gewohntes verändern:
 - ✓ die Sitzordnung
 - ✓ der Ort für ein Treffen oder wie dieser gestaltet ist
 - ✓ was als erstes passiert
 - ✓ gemeinsame Rituale entwickeln & verändern
 - ✓ Führungsaufgaben fließend wechseln (ausgehend auch von Ressourcen!) inkl. anderen was zutrauen
- Den Traum eines/einer anderen unterstützen:
 - ✓ Zustimmung,
 - ✓ was braucht er/sie?
 - ✓ für Wohlgefühl sorgen
 - ✓ die Person ins Rampenlicht (Fokus) stellen
 - ✓ Zeitplanung für bestimmte Phase auf diese Person ausrichten
 - ✓ ein „guardian angel“ sein
- #365dankbar – an jeden Tag zumindest eine „Sache“ (Mensch, Begegnung, Natur, Buch, Zitat, Erlebnis, Ort...) für den ich dankbar bin – mit anderen teilen
- Mit einem leeren zu befüllenden Buch / Blog: Sich für eine Woche (oder eben ein Jahr) ein Thema setzen und Dinge dazu genauer beobachten / den Wahrnehmungs-Fokus darauf legen
- Zu diesem Thema Handlungen setzen, also gezielt sich auf unbekanntes Terrain begeben