

Workshop: Die Abkehr vom Gewohnten – Kreativität bei *Lernen durch Engagement*

Methoden: Negativ-Positiv

So geht es: Die Ausgangssituation für diese Methode ist ein Zustand, ein Sachverhalt, eine Situation, ein Verhalten, mit dem Sie nicht zufrieden sind. Sie gehen nun in zwei Schritten vor, um diese Situation im Detail zu erfassen: Zuerst spüren Sie möglichst umfassend alles Negative auf und notieren Sie es möglichst konkret. Dann stellen Sie sich vor, alles sei so, wie es sein sollte und halten auch dies im Detail und möglichst konkret schriftlich fest. Damit haben Sie eine differenzierte Beschreibung des aktuellen Negativzustandes und eine ebenso detaillierte Beschreibung des Zielzustandes. Wenn Sie die beiden Listen einander gegenüberstellen, entsteht automatisch eine starke Spannung zwischen negativ und positiv. Sie drängt nach Auflösung. Die Auflösung glückt, wenn Sie erfolgreiche Strategien finden, um den Negativzustand in den Zielzustand zu verwandeln.

Hilfreiche Checkfragen für die *Negativliste* sind:

- Was ist nicht in Ordnung? Was läuft schief?
- Wer ist davon betroffen? In welcher Weise?
- Was sind die Auswirkungen (kurz-, mittel-, langfristig)?
- Was sind die „Kosten“ (beispielsweise materielle, psychische)?
- Was verliere ich durch das Negative? Welche Einbußen habe ich?

Hilfreiche Checkfragen für die *Positivliste* (Zielzustand) sind:

- Wenn alles so wäre, wie es sein sollte, wie wäre es dann?
- Was daran wäre positiv und warum?
- Wer würde davon profitieren?
- Worin läge der Gewinn konkret?
- Wie groß ist mein Wunsch nach diesem Zielzustand?
- Was bin ich bereit, dafür zu tun?

Der spezielle Tipp: Die Gegenüberstellung der beiden Listen wirkt umso lebendiger, je mehr der Kontrast sichtbar wird. Nutzen Sie alles, was Ihnen dazu einfällt. Sie können zum Beispiel verschiedene Farben verwenden (Rot für das Negative und Grün für das Positive) und mit Visualisierungen für negativ und positiv arbeiten (beispielsweise mit Smileys oder Fotos).

Sie können die Listen auf einer gespannten „Ideenleine“ mit Wäscheklammern links (negativ) und rechts (positiv) befestigen. Der Raum dazwischen ist der Weg vom Negativen zum Positiven. Da befestigen Sie nach und nach Zettel oder Pinnwandkarten mit Ideen, wie man den Zielzustand erreicht.

So wirkt die Methode: Die Methode lebt von der Spannung zwischen dem negativen Ist und dem positiven Ziel. Das „Wie“ kommt hier von allein. Die Methode verlangt, dass man in den Negativzustand eintaucht, ihn in allen Facetten beschreibt und erlebt. Psychologisch gesehen zündet die Methode den Impuls „Davon will ich weg!“. Das mobilisiert noch mehr Veränderungsenergie.

Das kann die Methode nicht so gut: Die Methode klärt nicht, welche Faktoren an der Negativsituation beteiligt sind. Für die Suche nach guten Strategien könnte es aber wichtig sein, zu wissen, welche Kräfte die Negativsituation bestimmen.