

## Die Vision

### **Authentisch . mutig . konstruktiv .**

### Mach mit beim **DREH!**

- D** Denken bewusst gestalten
- R** Realität (wertschätzend) betrachten
- E** Experimente wagen
- H** Handeln mit Herz, Haltung und  
in angemessener Schrittgröße

Es ist meine Vision, dass sich das Wissen über aktive Lebensführung und konstruktives Gestalten von Leben, Arbeit, Lernen und damit zusammenhängenden Veränderungen ausbreitet, in Form von kleinen Zirkeln und Kreisen. In meiner Hoffnung breitet sich der DREH-Gedanke in Wellen aus über Land, Schulen und Firmen, in Altenheimen und Familien, Nachbarschaften, Gesundheitszentren oder Bürogemeinschaften! Damit die Menschen und ihre Gemeinschaften stärker, gesünder, selbstbewusster und konstruktiver werden!

Statt heute noch verbreitetem Weh und Ach über ungewünschte Entwicklungen stünde mehr und mehr menschliche Weisheit gegenüber:

- Kinder, die nicht vergessen, dass Krisen und Pannen ihre Helfer auf dem Weg des Lernens und Entwickelns sind!
- Menschen, die Dialoge führen, um differenzierte und tragfähige neue Entwicklungen anzustoßen, ohne bloße Machthaberei! Zugunsten einer menschlichen Welt mit gerechten Lösungen.
- Nachbarn, denen es gelingt, den Grabenkrieg zu überwinden und gemeinsam Feste zu feiern, auch über kulturelle Unterschiede hin weg.
- Kollegen, die sich unterstützen.
- Führungskräfte, die Veränderungsprozesse transparent handhaben.
- Menschen, die unterschiedliche Sichtweisen respektieren, gar als Bereicherung verstehen und zusammen arbeiten und Freude teilen.
- Und Sie persönlich, die Sie authentisch, mutig und konstruktiv Ihr Leben gestalten, im Job oder auch privat.

Eine Illusion? Vielleicht. Doch bemerke ich, dass mich persönlich ein konstruktiv optimistischer Ausblick wesentlich glücklicher und kraftvoller stimmt als das



Abtauchen in Weltuntergangsphantasien. Und wie durch einen Zauber mehr möglich ist, als frau oder man denkt.

Daher halte ich fest an meiner Vision. Ich trage meinen Teil dazu bei, dass das Wissen um das Konstruktive alltäglicher wird und der DREH sich verbreitet.

Persönlich bin ich auch nicht perfekt in diesen Dingen, doch bemerke ich, es geht immer besser, meinem Handeln Richtung zu geben und in einer lebensfrohen und konstruktiven Haltung zu sein. Ich durfte Fähigkeiten und Methoden ausprobieren und erlernen, welche mich dabei unterstützen, mich immer öfter und lang anhaltender – auch in schwierigen und trüben Momenten – in Verbindung mit dem Konstruktiven zu halten.

Mittlerweile ist mir bewusst, die Dinge sind wie sie sind und ich bin die Erschafferin meiner Realität. Es obliegt meiner Person, Ereignisse im Leben als Quelle meiner Weiterentwicklung zu verstehen oder dagegen anzukämpfen. Letzteres scheint fataler Weise gerade den Geist zu wecken, den wir fürchten.

Wenn Geschwindigkeit von Wandel wächst und alte Paradigmen nicht mehr greifen, werden wir chaotische Systeme händeln müssen. Mit Planung allein wird es nicht mehr getan sein, sondern wir brauchen zusätzlich vermehrt akute Veränderungs- und Krisenkompetenz. Und das will geübt sein. Know-how entwickeln Menschen durch Tun und Reflexion. Das ist auch bei Veränderungskompetenz nicht anders.

Deshalb bewegt mich die Idee, mit regelmäßigen Zirkeln zum Thema Veränderung, den **DREH**-Punkten, dieses Wissen in strukturierter und lehr- und lernbarer Form zu teilen. Und zu verteilen.

**Der DREH** – die Einladung für das Konstruktive – Jetzt – für dich persönlich, in deiner Familie, in Kindergärten, Schulen, Universitäten, Organisationen und Unternehmen!!!

Bitte, copy right:!

Wenn du dieses Konzept verwendest, verweise bitte darauf, woher es kommt und lasse es im Gesamtzusammenhang stehen.

Vielen Dank  
Bärbel Röpke-Stieghorst

Im Oktober 2010

## Das Konzept im Detail ...

### Authentisch . mutig . konstruktiv .

### Mach mit beim **DREH!**

- D** Denken bewusst gestalten
- R** Realität (wertschätzend) betrachten
- E** Experimente wagen
- H** Handeln mit Herz, Haltung und in angemessener Schrittgröße

#### **D** Denken bewusst gestalten!

- Willst du Probleme beseitigen? Und wenn, welche Probleme willst du beseitigen oder verringern?
- Welche Entwicklung willst du voran bringen? Was soll in die Welt? Wofür stehst du? Wo willst du hin?
- Was könnte ich sehen, hören, fühlen, um zu erkennen, dass die Entwicklung voran geht, du deine Ziele erreichst?

*Merke:*

*Probleme zu beseitigen ist i.d.R. etwas völlig anderes als Entwicklung voran zu bringen!*

#### **R** Realität wertschätzend erkunden!

- Willst du auf Fehlendes schauen oder Vorhandenes wertschätzen?
- Willst du missmutig sein oder Dankbarkeit entwickeln?
- Was stört und belastet? Aber was ist auch da?
- Wofür bist du jetzt und heute dankbar?
- Welchen Lehrmeister (angebliches Problem) stellt das Leben dir heute bereit?

*Merke:*

*Dort wo die Aufmerksamkeit ist, ist die Energie! Wer Wunder erleben will, muss Wunder für möglich halten!*

## **E** Experimente wagen!

- Willst du weitermachen wie bisher?
- Was könntest du tun, um die gewünschte Entwicklung voran zu bringen? Was noch? Was noch?
- Welche Ideen spuken dir im Kopf herum? Oder Anderen? Spinn ruhig ein wenig herum!! Das weitet den Geist!
- Welche großen Schritte würden dich ordentlich voran bringen?
- Mit welchen kleinen Schritten könntest du sofort eine Änderung erreichen? Was könntest du SOFORT tun (oder auch mal lassen), auch wenn es nur für wenige Minuten ist?

*Merke:*

*Wenn alles so bleibt wie bisher, wirst du das erhalten, was du bisher hattest. Wer etwas ändern will, muss etwas anders machen! Und wer sich in kleinen Schritten voran bewegt, geht in Fußspitzen am Schweinehund vorbei!*

## **H** Handeln bewusst gestalten!

- Die erste Frage lautet nicht WIE du voran kommen könntest, sondern OB! Möchtest du den DREH starten und in deine Entwicklung investieren?
- Also: Willst du die Dinge laufen lassen wie bisher oder den „Hut aufsetzen“ für die Entwicklung? Schau dir deine Wünsche und Ideen noch einmal an!
- Wie du dich auch entscheidest, es ist deine Entscheidung. Bedenke ihre Auswirkungen. Welcher Gewinn bzw. Preis ist darin für dich enthalten?
- Höre nicht alleinig auf deinen Schweinehund, denn der mag Veränderungen ganz und gar nicht und hat es eher gemütlich.
- Also: Was genau wirst du tun? Heute? Morgen? Wo soll es hingehen? Wähle deine Aufgabe passend, nicht zu groß aber auch nicht zu klein.
- Wie wirst du dich daran erinnern, dass du diesen Schritt tun willst?



*Merke:*

*Nichts ist erfolgreicher als der Erfolg! Also wähle lieber einen kleinen Schritt, der dich deinem Ziel näher bringt, als dass du an einem zu großen Schritt scheiterst. Vertraue dabei dem Leben und deinem Weg und begrüße deine Lernmöglichkeiten.*

## **Das lohnende Ziel!**

Wer sich mit konstruktiver Entwicklung beschäftigt, den DREH vollzieht, dankbar und wertschätzend das Gegebene sieht und nutzt, wird mehr Lebensfreude, Freunde, Erfolge und Zufriedenheit in sein Leben ziehen!

## **Authentisch . mutig . konstruktiv .**

### **Authentisch**

Du bist einzigartig, wie jeder Mensch einzigartig ist. Wir brauchen dich und all die anderen einzigartigen Menschen. Wir haben einiges zu tun (und zu lassen), damit diese Welt eine schöne bleibt, ein gastlicher Ort für das Leben. Die Zeit der dressierten Affen ist vorbei. In dir schlummert deine Weisheit, schlummern deine Werte, dort bist du authentisch. Entdecke dich und sei du, mach „DEINS“.

### **Mutig**

Du hast genau aus deiner Erfahrung heraus deine Sicht der Dinge. Die ist wichtig. Lass uns teilhaben. Wir lernen zuzuhören. Vielleicht ist deine Sicht unpopulär, sei mutig. Genau das ist wichtig, denn du teilst uns eine wesentliche Facette der Wirklichkeit mit, nämlich deine. Und die ist genauso richtig, wie meine oder seine oder ihre. Die Welt ist zu komplex, als dass sie einer allein verstehen könnte.

### **Konstruktiv**

Konstruktiv zu handeln meint, respektvoll mit Anderen umzugehen. Da hilft es, neugierig Standpunkte anderer zu erkunden und Perspektiven zu wechseln. Nachzufragen anstatt los zu poltern. Ohne sich zu verlieren. Konstruktiv meint auch, vom strikten Meckern oder Nein-Sagen abzurücken und gedanklich sich zu engagieren, allein und gemeinsam Verantwortung zu übernehmen. Gesellschaftliche Verantwortung ist an dieser Stelle, den Menschen Raum für Teilhabe und Entwicklung, Hoffnung und Handwerkszeug für die Lebensgestaltung zu geben. Eine souveräne Gesellschaft nimmt Menschen mit, souveräne Menschen tun dies auch.

**Die Dinge sind, wie sie sind. Wir haben die Wahl ...**

unserer Wahrnehmungen, Bewertungen und Handlungen!

Wofür entscheidest du dich?

## Das DREH-Protokoll für den regelmäßigen DREH

Die DREH-Schritte	Datum	Anmerkungen!!
<b>D – Denken wählen</b> Da will ich hin!		Dieses Bild erinnert mich daran
<b>R – Realität wertschätzend</b> betrachten Das ist da Den kenne ich Hier werde ich unterstützt Diese Lernaufgabe wartet		
<b>E –Experimente wagen</b> So könnte ich die gewünschte Entwicklung voran bringen ... meine Ideensammlung		
<b>H – Handeln mit Herz, Haltung und angemessenen Schritten</b> Das tue ich jetzt Das tue ich bis .... Diesen Nutzen habe ich Dafür setze ich den Hut auf!		Das hilft mir ..  Und das tue ich bis zum .....

### Varianten des DREH

- Der innere DREH – Haltungen verändern, Fähigkeiten entwickeln, Erkenntnis voran bringen
- Der äußere DREH – Projekte realisieren
- Der DREH im Team
- Der DREH in der Schule
- Der DREH in der Firma