

Zukunftsmusik-Canvas

Anleitung



Spiele die erste Geige in deiner Lebensmelodie als bewusste Gestalter:in

Wir haben hier ein Reflexions-Canvas für dich entworfen, mit dem du die bestehenden und neuen Melodien deines Lebens und der Welt um dich herum wahrnehmen und für dich herausfinden kannst, was aus dem Takt geraten ist und was in Zukunft in deinem Leben den Ton angeben soll.

Du kannst die Zukunftsmusik in verschiedenen Varianten spielen:

Variante 1: Solomusiker:in in der Dachkammer.

Variante 2: Im Ensemble als co-kreativen Prozess in einer Gruppe von 2-6 Personen mit einem gemeinsamen Thema oder im Austausch der individuellen Themen.

Viele Freude bei diesem Prozess wünschen dir

Jutta und Boris
von den Visionauten



Schritt für Schritt Anleitung

Zutaten:

- Ein bis drei Stunden ungestörte Zeit. Das muss nicht Zeit am Stück sein, aber es hilft sehr, sich in den Prozess vertiefen zu können. Besonders wenn du in der Gruppe entwirfst, solltet ihr einen klaren Zeitrahmen verabreden.
- Die Bereitschaft, etwas zu starten, von dem du noch nicht genau weißt, wohin es dich trägt und was dabei herauskommen wird.
- Den ausgedruckten Canvas
- Papier oder Notizbuch
- Eine Auswahl deiner Lieblingsstifte
- Postits

Vorbereitung:

Komme an.

Gieß dir dein Lieblingsgetränk ein. Atme tief durch. Lege all deine Erwartungen ab. Beginne, wenn du bereit bist.

Schritt 1:

Fokus bestimmen

Bestimme das Thema/die Frage/die Reichweite, die du erkunden willst. Geht es um dein persönliches Leben? Um dein Team/Unternehmen? Um die Gesellschaft als Ganze? Steht im Zentrum deiner Erkundungen eine bestimmte Frage oder Herausforderung? Eine Situation - persönlich oder gesellschaftlich - für die du dir ein neues Lied wünschst. Lege zunächst das Thema fest und schreibe es als Titel auf den Canvas.

Schritt 2:

Unzensiertes schreiben

Nimm einen Stapel Papier oder dein Notizbuch und schreibe Frage für Frage auf, was dir spontan einfällt. Es muss weder vollständig, noch klug, noch gut formuliert, schön geschrieben oder grammatikalisch korrekt sein. Du darfst mitten im Satz abbrechen, wenn deine Gedanken springen. Folge mit dem Stift deinen Gedanken und schreib auf, was dir zu der jeweiligen Frage in den Sinn kommt. Wenn der Gedankenstrom verebbt, gehe zur nächsten Frage.

Schritt 3:

Lockern

Schüttel dich aus, beweg dich ein bisschen und lockere deine Glieder.

Schritt 4:

Muster entdecken

Lies noch einmal mit etwas Abstand, was du geschrieben hast und unterstreiche, was dir wichtig erscheint.

Schritt 5:

Canvas erobern

Nimm dir jetzt den Canvas vor und übertrage die Essenz. Du kannst in den Canvas schreiben oder malen, benutze Bilder oder Icons, was auch immer deinen Gedanken am besten Ausdruck verleiht. Benutze Postits, wo du dir noch unsicher bist, dann kannst du sie einfach wieder umgruppieren oder entfernen.

Wenn ihr als Ensemble gemeinsam einen Canvas entwerft hilft es, wenn jede:r zunächst mit Postits individuell einen eigenen Canvas bestückt und ihr dann eure Impulse in einem gemeinsamen Canvas zusammenträgt. Während ihr das tut, achtet gemeinsam darauf, dass alle Stimmen in dem Ensemble Raum bekommen und ihr euch aufmerksam zuhört: Wo ergänzen sich Ideen? Wo kann etwas neues aufbauend auf die Idee eines anderen entstehen? Wo reibt sich etwas, wo gibt es Spannungen, Widersprüche? Wie kann man sie zusammenklingen lassen, ohne sie sofort aufzulösen? Wo zeichnen sich Muster ab? Was kann hier gemeinsam entstehen, was ein Einzelner von uns nicht vermocht hätte?

Schritt 6:

Das Neue feiern

Tritt einen Schritt zurück und würdige, was du geschaffen hast. Sei stolz. Feiere. Singe oder pfeife deine neue Melodie vor dich hin. Verbeuge dich vor dir selbst. Mach eine Pause - einen Spaziergang, ein leckeres Essen, ein Bad, irgendwas, was dir richtig gut tut- und lass das neue Lied in dir nachklingen. (entsprechendes gilt für die Ensemblevariante)

Schritt 7:

Konkreter Schritt

Setze einen konkreten Schritt um, der das neue Lied lebendig werden lässt. In der Ensemblevariante könnt ihr voreinander versprechen, wann ihr welchen Schritt setzen werdet und euch ggf. zum gegenseitigen Nachhaken verabreden.

Schritt 8:

Vertrauen

Wie es von dort aus weitergeht? Die weiteren Schritte überlassen wir dem Flow eures neuen Liedes und der gesellschaftlichen Gruppenimprovisation.

Leitfragen für den Canvas

Das alte Lied

- Das ist schon gut in meinem Leben - für all diese Dinge bin ich dankbar:
- Die Flop 10: Diese 10 Dinge des alten Liedes bin ich leid:
- Evergreens Töne recyceln: Was auch immer sich ändert, das ist mir wichtig in meinem Leben und das will ich beibehalten. Das ist mir wichtig in der Welt und das soll erhalten bleiben.
- Mein vergangenes Lied in drei Worten
- So lauten der Titel und der Refrain des alten Liedes
- Vergebung: Vergib dir oder anderen das, was dich noch an das alte Lied bindet.
- Diese Vorstellungen über mich und über die Welt gehören dem alten Lied an und ich bin jetzt bereit, sie loszulassen:
- Loslassen: Gibt es noch weiteres, was du dringend loslassen möchtest, um Raum für dein neues Lied zu schaffen?



Coronakrise Die Unterbrechung

- Diese Qualitäten, Fähigkeiten und Ressourcen habe ich während der Krise entdeckt:
- Die wichtigste Lektion, die ich während der Krise gelernt habe...
- Die größte Überraschung für mich war...
- Was plötzlich möglich wurde, von dem ich geglaubt hatte, es ginge nicht:
- Das Beste, was ich über mich selbst erfahren habe:
- Das Beste, was ich über die Welt erfahren habe...
- Worin ich mich während der Krise als Schöpfer:in erfahren habe:
- Diese Dinge sind durch die Krise als nicht funktionsfähig aufgefliegen:
- Diese neuen Möglichkeiten haben sich durch die Krise eröffnet:
-



Ahnung gesellschaftliche Gruppenimprovisation

- Das Lied der Zukunft hat etwas zu tun mit und und
- Diese 3 Dinge wecken in mir Sehnsucht
- Diese 3 Personen wecken in mir Sehnsucht
- Diese 3 Tätigkeiten wecken in mir Sehnsucht
- Auch wenn ich noch nicht genau weiß wie das gehen soll, aber das wird in meinem neuen Lied eine große Rolle spielen.
- Dieses Geschenk will ich in die Welt tragen.
- So wird sich mein persönliches Lied mit dem Lied dieser Welt verweben:
- Das ruft mir die Welt zu:
- Das ruft mein Herz der Welt zu:
- Dafür werde ich bereit sein zu kämpfen:
- Mein Part in dem Orchester hat etwas zu tun mit:
-



Das neue Lied Rückblick auf die Zukunft

- Diese Menschen haben mir damals dabei geholfen, eine neue Melodie zu spielen.
- So lauten der Titel und der Refrain des neuen Liedes:
- Diese Menschen/Organisationen haben mich damals mit ihren Melodien zu neuen Wegen angestiftet:
- Charts: Topten: Diese 10 Dinge werden in meinem neuen Lied eine besondere Rolle spielen.
- Diese 3 Dinge werde ich getan haben, um mir selbst und meinen Träumen treu zu sein.
- Das neue Lied ist für mich besonders, weil...
- Diese Hilfe von anderen werde ich angenommen haben, um das neue Lied spielen zu können.
- Dieses Geschenk werde ich in die Welt getragen haben.
- Als ich damals für mich und meine Träume eingestanden bin, habe ich...
- Über diese verrückte Wendung in meinem Leben werde ich immer wieder staunen:
- Diese Ängste habe ich damals überwunden: An ihre Stelle istgetreten.
- Diese Menschen haben mir in schwierigen Situationen Kraft gegeben:



Das neue Lied in meinem Alltag verankern

- Als mein zukünftiges Ich das erste Mal das neue Lied auf den Lippen hatte, gab es mir diesen wichtigen Ratschlag:
- Diese drei konkreten Dinge kann ich schon hier und heute tun, um Anklänge des neuen Liedes zu leben.
- Daran werde ich merken, ob ich Anklänge des neuen Lebens lebe.
- Mit diesen 3 Tricks werde ich dafür sorgen, dass ich das neue Lied täglich in mein Leben einlade.
- Wannimmer sich das alte Lied einschleicht, werde ich m
- Dieser Song/Soundtrack erinnert mich an das neue Lied.

