

Praxisbuch für wirksame Veränderung – mit der Theorie U arbeiten

Dr. Cornelia
Andriof

Theorie U
&
mein Buch

Coaches
&
Trainer



- 52 Jahre Lebens- & 25 Jahre Berufserfahrung
- Berater & Coach, Lehrbeauftragte & Autorin

#Superheroes

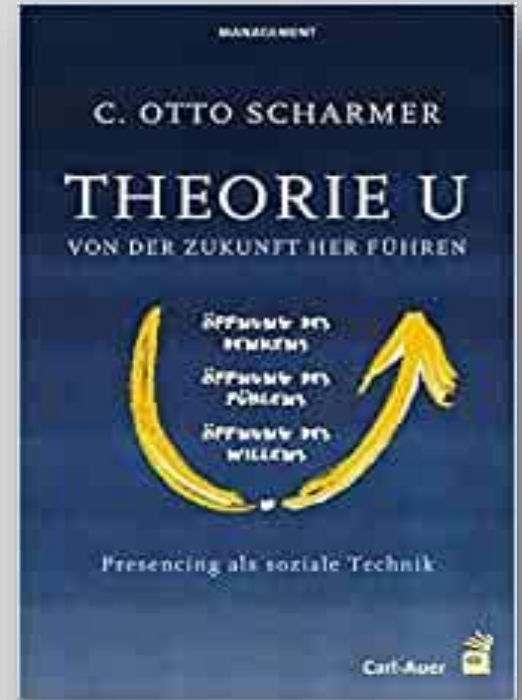
Dr. Cornelia
Andriof



„seltsam nebulös“

Mein Buch

Wie alles begann...



Mein Buch

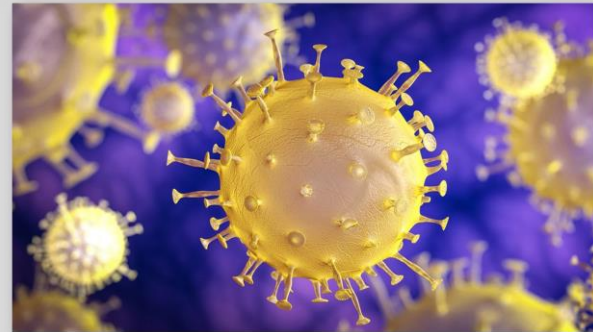
Wie es dann weiter ging ...



Woche 1

Ich möchte (noch mal) tief eintauchen in das Thema „Theorie U“. Ich verbinde damit drei Unterziele:

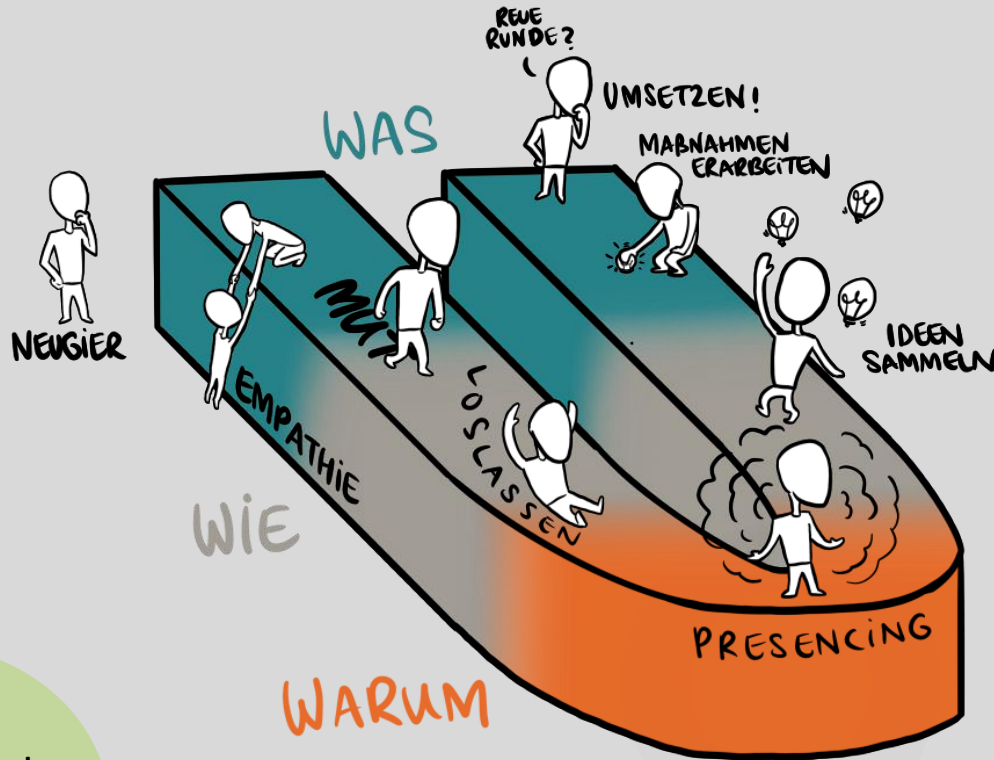
- Mich selbst **methodisch vertiefen**. Anregungen für laufende und künftige Projekte erhalten.
- Einen **Vortrag** zum Thema „Theorie U“ erstellen und (idealerweise) halten, z.B. TEDx
- Mir selbst klar werden, ob das „**mein Buch**“ werden könnte. Die „Theorie U“ als methodischer Rahmen, der erklärt wird. Ein lang ersehntes Praxisbuch. Gut lesbar bis hin zu unterhaltsam durch meine Art Alltag und Lernen zu verbinden.



Mein Buch

https://www.youtube.com/watch?v=_lj6IG8CUuU

Theorie U in a Nutshell



Theorie U: Der Unterschied



Die im U genutzten Methoden und ihre besondere Mindfulness: Achtsamkeit bringt Qualität, Intensität und Tiefe in den Prozess.



Die Abwärtsbewegung des U beinhaltet eine rationale und eine emotionale Ebene.

Und: bewusstes Loslassen, Platz schaffen für Neues. Diese Löschung fehlt in vielen anderen Prozessen und sie ist doch so wichtig.



Am Wendepunkt des U steht das Presencing und damit Verbindungen:

Gegenwart und Zukunft kommen zusammen, wir wenden den Blick aus der Vergangenheit ab und beginnen, von der Zukunft zu lernen.

Und: die Verbindung mit sich selbst. Individueller und kollektiver Prozess werden verschmolzen. Dieser Selbstbezug macht das Ganze für den Einzelnen greifbar und auch verbindlich.



Schließlich die Dynamik: Nach Loslassen und Selbstbezug ist reichlich Schwung vorhanden für die Aufwärtsbewegung des U. Das Ziel ist magnetisch geworden und die Umsetzung möglich.

Im Buch sieht das dann so aus

Prolog: Über dieses Buch

1. Kurz erklärt:

- Historie und Intention der Theorie U, Kontext Change-Management
- Abwärtsbewegung – Wendepunkt – Aufwärtsbewegung
- Inspirationen zum besseren Verständnis

2. Coaching – individuelle Veränderungen begleiten

- Den Rahmen gestalten
- Mit Widerständen umgehen
- Einen Prozess gestalten

3. Beratung – Veränderungen in Gruppen / Organisationen gestalten

- Mini: Ein U-Prozess in wenigen Stunden
- Midi: Ein U-Prozess in wenigen Tagen
- Maxi: Ein U-Prozess in mehreren Monaten
- Mehr Methoden

4. Was brauche ich dafür?

- Zuhören lernen
- Schreiben / Journaling praktizieren
- Ideen finden und visualisieren

5. Theorie U & Friends

- Berührungspunkte mit WOL – Working Out Loud
- Schnittstellen zu Design Thinking und agilen Methoden
- Das kommt mir bekannt vor aus “Start with Why“(Simon Sinek)

6. Epilog: Und nun? Anwendung und Vertiefung

Ein ganzes Kapitel für Coaches



Ist das U ein Coachingprozess?

- ✗ Nein – keine rein lineare Prozessbeschreibung, sondern ein „Erfahrungsfeld“ (Otto Scharmer)

Kann es im Coaching / Training helfen?

- ✓ Ja - Veränderung bewusst gestalten: Prozess gestalten - als „roter Faden“ – Raum gestalten und die richtige Ebene ansprechen

Was findet Ihr konkret?

- ➔ Coaching-Methoden mit Zuordnung zu Phasen des U-Prozesses.
➔ Anwendungsbeispiele zu Coaching und Selbstcoaching (*Immerhin bin ich mit diesem Ansatz schon mal 42,195 km gelaufen.*)

Den Prozess gestalten

1

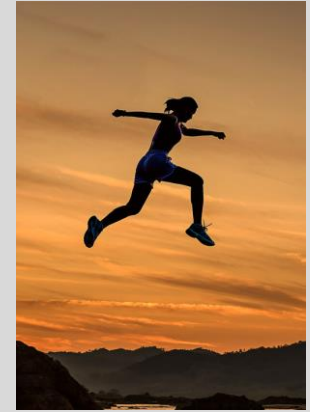
Die Abwärtsbewegung ist ein Prozess des Öffnens.
Hier können wir bewusst mit Widerständen umgehen:



Die Stimme der Wertung
→ Neugier



Die Stimme des Zynismus
→ Empathie



Die Stimme der Angst
→ Mut

Den Prozess gestalten

1

Coaches
& Trainer

Der Wendepunkt: Journaling

Schreiben vertieft das Denken

Fragen führen durch die
Perspektiven des U

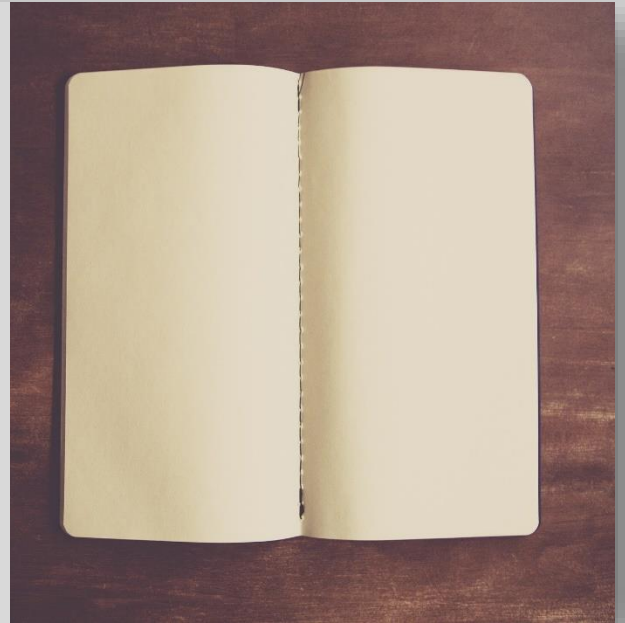
Fragen verbinden
Vergangenheit – Gegenwart –
Zukunft.

Fragen verbinden mich – Team
- Aufgabe

Stift aufs Papier und fließen
lassen

Journal – nur für mich

Nur Mut!



Den Prozess gestalten

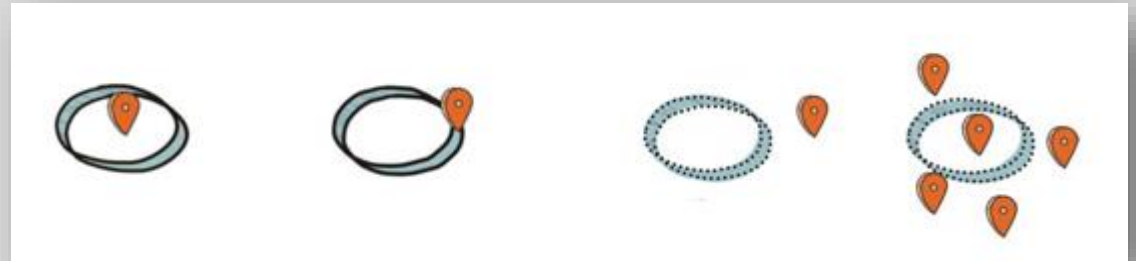
1

1. **Neugier:** Was ist das vorherrschende Denken? Was könnte neugierig machen auf andere Sichtweisen?
2. **Empathie:** Wie können wir uns in die verschiedenen Perspektiven zum Thema hinein fühlen?
3. **Mut:** Wie können wir erkennen, was uns bremst? Wie gelingt Loslassen?
4. **Wendepunkt:** Wie gestalten wir Presencing? Hej, was geht?
5. **Kreativ denken:** Wie können wir Ideen sammeln? Wie können wir die Ideen dann verdichten?
6. **Prototypen:** Wie können wir daraus Maßnahmen erarbeiten?
7. **Umsetzen:** Wie verproben wir diese? Wie machen wir weiter?

Den Raum gestalten

2

Um Veränderungen möglich zu machen, braucht es „die Bildung eines zuverlässigen schützenden Raumes“ (Scharmer 2019, S. 30). Scharmer nennt es auch „Gefäßbildung“, ein Begriff aus der Moderatorensprache.



Zuhören!

(1) Download

(2) Faktisch

(3) Empathisch

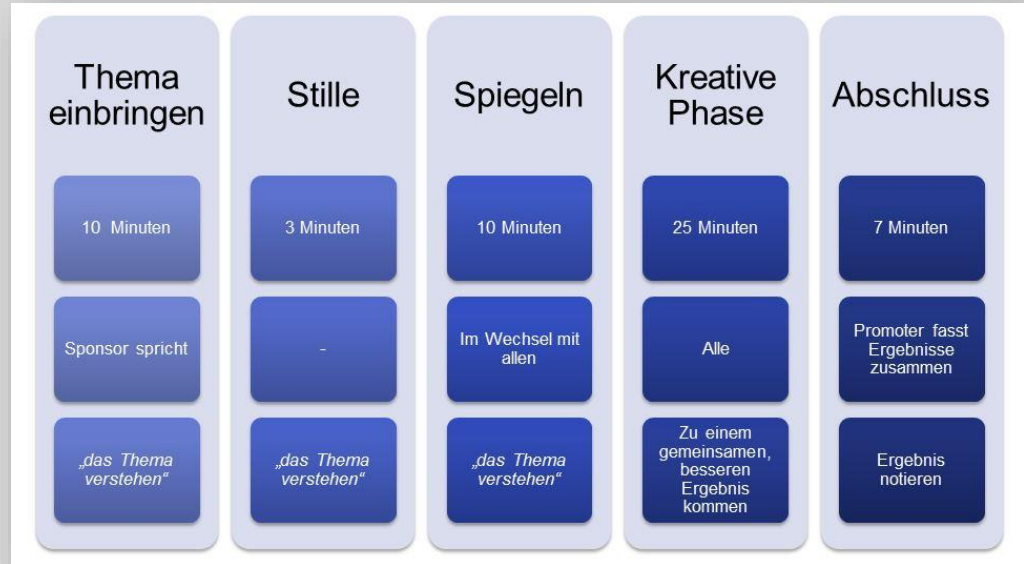
(4) Schöpferisch

Coaches
& Trainer

Den Raum gestalten

2

Methode: Case Clinic



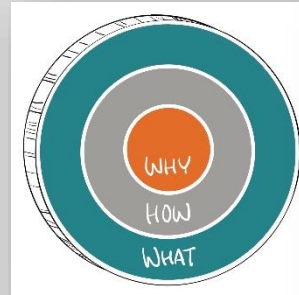
Coaches
& Trainer

https://www.presencing.org/assets/images/publications/Case%20Clinic%20Deutsch_0.pdf

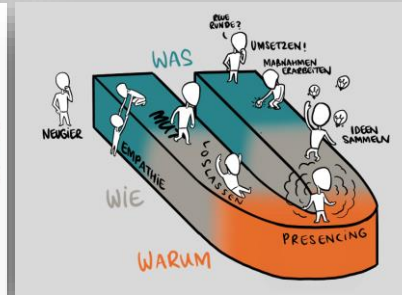
Die richtige Ebene ansprechen

3

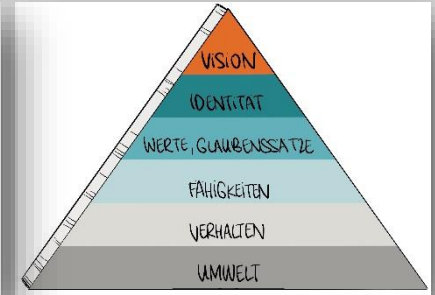
Wir sehen, was wir tun (Resultate). Wir sehen, wie wir es tun (Prozess). Aber meistens wissen wir nichts über das Woher, über den inneren Ort bzw. die Quelle, aus der unser Wirken entspringt. (Scharmer 2019, S. 23)



Simon Sinek

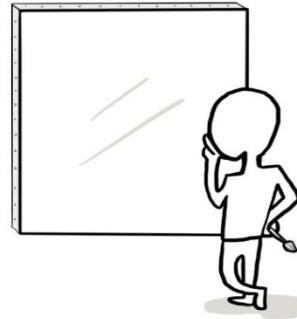


Horizontale Logik des U



Robert Dilts: Logische Ebenen

Die richtige Ebene ansprechen



Sinek	Scharmers Metapher	In der Praxis
What	Das fertige Bild	Was Führungskräfte tun
How	Der Prozess des Malens	Wie/welche Prozesse sie benutzen
Why	Die leere Leinwand	Der innere Ort, aus dem das Handeln entsteht

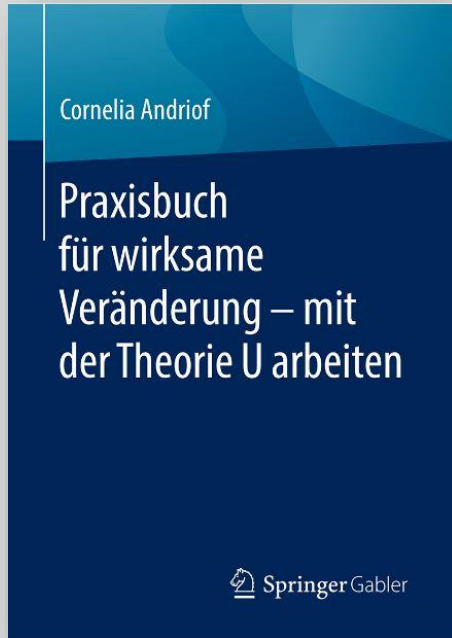
**U-Prozesse zielen darauf ab,
„den inneren Ort, von dem aus
wir handeln, zu verändern.“**

(Scharmer 2019, S. 57)

Ich wünsche Euch viel Spaß und Erfolg
als Veränderungsmacher

**UMKEHREN
WÄRE JETZT AUCH
BLÖD**

Und nun?



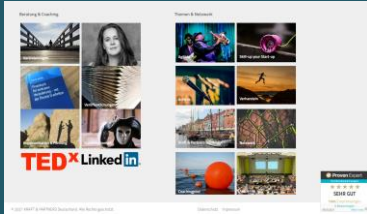
*Gleich hier
weiter-lernen*



INSTITUT FÜR
PERSÖNLICHKEIT

Und nun?

Gerne Kontakt



*Bei Interesse an der
Präsentation,
einfach schreiben.*

www.kraft-partners.de

<https://www.linkedin.com/in/cornelia-andriof/>

Gerne Fragen

