

Funken in mir

Drei Funken-Challenges, um deine Funken zu entdecken und zu stärken.



Es beginnt mit Dir!

Der Startpunkt einer jeden Funken-Reise bist du!

Du findest hier drei kleine, sehr wirkungsvolle Funken-Challenges, die dir helfen deine Funken besser kennen zu lernen.

- 1) Flotte Funken
- 2) Die Funken in deinem Rucksack
- 3) Funken-Interviews

Nimmst du eine «Funken in mir»-Challenge an?



1) Flotte Funken

Diese Funken-Challenge ist für dich, wenn...

...du tendierst die Dinge zu «zerdenken» und dein Kopf sehr laut ist.

Bei den Flotten Funken geht es darum, deinen Kopf zu umgehen, indem du in kürzester Zeit (und ohne Nachdenken) diese Challenge durchführst. Es geht darum, dich von dir selbst überraschen zu lassen.

Was du brauchst:

- Einen ungestörten Ort und etwa 10 min Zeit
- Ein Handy mit Aufnahmefunktion
- Zettel und Stift
- Ein Feuerzeug und eine Wunderkerze (die extra-langen Wunderkerzen gelten aber als Schummeln 😊). Wenn du gerade nicht an eine Wunderkerze kommst, stelle dir einen Timer von 60 Sekunden. Das ist ungefähr die Dauer, die eine Wunderkerze brennt - ich habe es gemessen.

Wenn du alles zusammen hast, startest du die Sprachaufnahme, zündest die Wunderkerze an, liest die Frage unten und fängst einfach an los zu plappern. Ungefiltert alles, was dir in den Kopf kommt. Es muss keinen Sinn machen. Es darf Spass machen. Lass es einfach fließen. Bis die Wunderkerze aus ist...dann ist es zu Ende!

Bereit? Los geht's!

Dann kommt hier die Frage: Stell Dir vor, in 5 Jahren von heute, hast du dich auf eine Art und Weise weiter entwickelt, die dir fast zu schön vor kommt, um wahr zu sein. Welches sind die Funken, die du dort lebst und in dir trägst?

Und wenn deine Wunderkerze abgebrannt ist, nimm dir einen Zettel und Stift. Höre die Sprachnachricht ab und notiere dir alles, was du über dich und deine Funken daraus lernen kannst. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, du kannst auch gewagte und weit hergeholte Schlüsse ziehen. Wie z.B. ich habe viel gelacht, möglicherweise steckt ein Comedian in mir. Und erlaube dir alles aufzuschreiben an Funken, die du gehört hast, die du zwischen den Zeilen gehört hast, an Funken von denen du dir wünschst du hättest sie aber selbst (noch) nicht daran glaubst, dass du sie hast. Keine Zensur 😊

Noch eine Runde weiter gehen?

Wenn du magst, kannst du folgendes Ausprobieren:

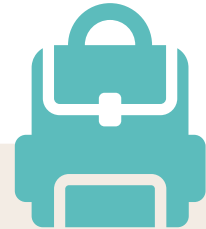
- a) Schreibe ohne den Stift abzusetzen 10 Minuten lang alles, was dir zur Sprachnachricht in den Kopf kommt. Es muss wieder keinen Sinn machen. Wenn du nicht weiter weisst, schreibst du «Ich weiss nicht weiter» und zwar so lange, bis der nächste Gedanke kommt. Danach lies dir durch, was du geschrieben hast und staune über all die kleinen und grossen Erkenntnisse.
- b) Erzähle jemanden ohne Punkt und Komma darüber, was diese Challenge an Gedanken / Ideen / Funken / Gefühlen bei dir auslöst. Nach 5 min fast dein Gegenüber zusammen (noch ohne Wertung / Ergänzung / eigene Meinung), was sie/er von dir gehört hat.
- c) Zeige einer Person deines Vertrauens die Sprachnachricht und dann sammelt zusammen 5 min lang alle Funken, die sich darin gezeigt haben.



2) Die Funken in deinem Rucksack

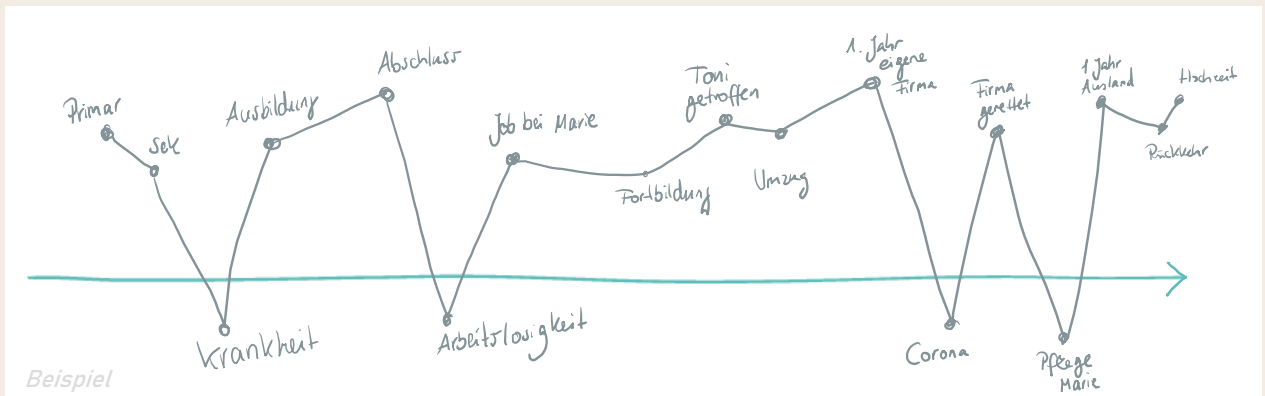
Diese Funken-Challenge ist für dich, wenn...

...du herausfinden möchtest, welche Funken dir auf deinem Lebensweg bisher den Weg erhellt haben und was du alles schon in deinem Rucksack trägst.



Lebenslinie

- Zeichne deine Lebenslinie von Geburt bis heute mit ihren Höhepunkten und Tiefpunkten (siehe nächste Seite)
- Höhepunkte und Tiefpunkte eintragen: Markiere Hoch- und Tiefpunkte, wichtige Ereignisse (positive und negative), wichtige Meilensteine mit intensiven Gefühlen und entscheidende berufliche Veränderungen (positiv und negativ)



Packe deinen Rucksack

- Betrachte bei allen Höhepunkten die Dinge, die dir Freude gemacht haben (Thema / Fähigkeiten / Talente / Art der Aufgaben / Aktivitäten)
- Betrachte die beruflichen Wendepunkte: Was hat dich dazu bewogen, neue Wege einzuschlagen (welche Interesse / Stärke / Fähigkeit) steckt dahinter?
- Betrachte die Tiefpunkte: Was (Stärke / Ressource / Talent) hat dir geholfen da durch zu gehen?
- Alles in allem: Wenn du so auf dein Leben schaust und siehst, wo du heute stehst: Was denkst du sind die wichtigsten Stärken / Ressourcen / Talente, die dich auf dem Weg am besten geleitet und Dir am meisten Freude gemacht haben?

Lebenslinie mit Höhen und Tiefen

+

Freude / Begeisterung



Entdeckte Stärken / Ressourcen / Talente / Fähigkeiten / Interessen / Lieblingsaufgaben

3) Funken-Interview

Diese Funken-Challenge ist für dich, wenn...
...dich das Fremdbild von anderen Personen,
die dir wohlwollend gestimmt sind, interessiert.



So geht's:

Wähle etwa 3-4 Personen aus (z.B. Kolleg*innen, Mitarbeitende, Freunde, Familie) und bitte sie persönlich oder schriftlich 1-2 kurze Begebenheiten zu schildern, in welchen Du einen besonders positiven Einfluss hattest;
Eine Begebenheit, in der du voll bei dir warst, Funken gesprüht hast, eine besondere Stärke von dir sichtbar wurde. Eine Begebenheit, in der du andere Menschen, einen Prozess .oder eine Situation sehr positiv beeinflusst hast. Was war beobachtbar? Was war spürbar? Was war der Wert oder Effekt deines Wirkens?

Person 1

Person 2

Person 3

Person 4

Und jetzt...

Beobachte dich selbst, wenn du diese Aussagen über dich und deine Funken liest.

○ Kannst du sie neugierig angucken und annehmen?

→ Wunderbar! Dann schreibe dir deine Lieblingsrückmeldung auf. Vielleicht möchtest du sie irgendwo aufhängen, ins Portemonnaie stecken oder irgendwo aufbewahren, wo du ab und zu mal drauf schauen kannst?

○ Spielst du herunter, was gesagt wurde? Setzt du gedanklich immer ein «Ja, aber...» hinter all die schönen Dinge, die dir zurückgemeldet wurden? Denkst du so etwa wie «Wenn die mich nur besser kennen würden, dann wüssten sie, dass ich das gar nicht immer mache / nur so tue...»?

→ Dann bist du vielleicht gerade ein etwas OFF Funken. Feedback von anderen zu erhalten macht uns manchmal verletzlich oder ruft den inneren Kritiker aufs Tablett. Tue dir jetzt etwas Gutes, atme ein paar mal tief durch. Und wenn dir danach ist, schau dir das Feedback noch einmal an und suche innerlich bewusst nach einem Anteil (egal wie gross oder klein er ist), der sagen kann: «Stimmt, das bin ich!»

○ Bist du enttäuscht, weil etwas, was du dir gewünscht hast, nicht gesagt wurde?

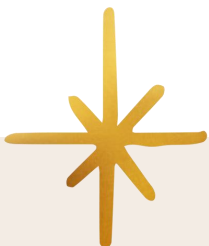
→ Mir hat mal jemand gesagt, wenn du eine Eigenschaft an jemand anderem bewunderst oder ein Wunsch in dir da ist, dort hineinzuwachsen, dann ist das Potential für dieses Wachstum in dir angelegt, Suche also jetzt nach kleinen Belegen, dass du im Kleinen diese Eigenschaften schon in dir hast.

Willst du mehr über deine Funken erfahren?

Ich freue mich von dir
zu hören!



*Die Welt ist eine andere,
ob du Funken sprühst oder eben nicht.*



Funkensprühen GmbH
Riedsortstrasse 57
6352 Weggis

funkenspruehen.ch
hallo@funkenspruehen.ch
©Funkensprühen GmbH