

Mein “Blueprint”

Barbara Roshan

1. Meine Geschichte

Was mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin:

Das Leben nahezu aller Menschen, die mir jemals nahe standen oder zur Zeit nahe stehen, war und ist geprägt von extremen psychischen und physischen Herausforderungen und deren Bewältigungsstrategien (Flucht-/Kriegs- und KZ-erfahrung, Traumatisierung, Suchtverhalten, chronische Krankheiten u.a.). Ich selbst war und bin dadurch direkt und indirekt seit meiner Kindheit mit mehr „Prüfungen“ konfrontiert als der Durchschnitt der Menschen.

Mich begleitet mein Leben lang eine tiefe Sehnsucht nach inneren und äußeren Frieden, nach Spiritualität, Transzendenz und Sinn. Ich bin sehr feinfühlig und bemühe mich immer mehr aus dem Herzen zu agieren, meiner inneren Sehnsucht zu folgen und mich immer weniger vom Intellekt bzw. extrinsischen Zielen antreiben zu lassen. Über die Jahre habe ich meine Fähigkeiten und Talente - wie ich meine - wie Brillanten geschliffen und zum Strahlen gebracht.

Beruflich bin ich Trainerin, Beraterin und Coach, d.h. für mich: Bei allem, was ich tue, geht es mir darum Verbindung zu schaffen. Ich schaffe aufrichtige und empathische Verbindungen. Ich begleite andere dabei Verbindungen zu schaffen – zu sich selbst, zu ihrem höheren Selbst und zu anderen. In der Form und in dem Tempo, wie es für alle passt.

Was ich gerne mit anderen teile:

- Wie alles, was von Herzen kommt, Herzen berührt.
- Meine Vision von der strahlenden Zukunft der Menschheit und der Weg dahin: Die Einheit der Menschheit in ihrer Mannigfaltigkeit.
- Was mir Kraft gibt, allen Widrigkeiten zum Trotz immer wieder aufzustehen und weiter zu machen: mein Glauben an eine für uns liebende, wenngleich nicht fassbare Schöpfermacht, an das Gute in uns Menschen und daran, dass wir geführt werden.

2. Wie ich am besten arbeite & was mich stresst

Arbeitsstil

1. Ich liebe es Neues zu lernen und Fragen zu stellen. Ich stelle mich meinen Herausforderungen. Ich bin voller Begeisterung für das, was mir wichtig ist. Die Person oder die Arbeit, die sich vor mir befindet, ist für den jeweiligen Augenblick die Wichtigste.
2. Ich liebe Interaktion und in Verbindung sein. Ich bin direkt und aufrichtig. Ich kommuniziere klar, wertschätzend und empathisch, so wie ich es für angemessen halte und es mir in dem jeweiligen Moment möglich ist.
3. Ich arbeite am liebsten selbstverantwortlich und selbstständig im ständigen Austausch mit anderen.
4. Ich tue, was ich liebe und ich liebe, was ich tue. Meine Aufgaben erfülle ich nach Möglichkeit mit Herz und mit Hirn. Man sagt mir nach, dass ich zielstrebig, systematisch, konzentriert, sorgfältig und mit hohem Tempo agiere.

Präferenzen bei der Kommunikation & bei der Arbeit

1. Ich bevorzuge schriftliche Kommunikation wie Email/Whatsapp z.B. für Absprachen mit mehreren und bei kurzen Fragen. Das ermöglicht mir, konzentriert und im Fluss zu arbeiten.
Wenn es längere Gespräche sind, die Frage komplizierter ist und es um Verbindung geht, telefoniere ich gern. Persönliche Treffen (oder Videocalls) sind für mich wertvoll, wann immer es um Feinheiten in der Kommunikation geht, wie zB. bei der Suche nach Problemlösungen oder um zu planen.
2. Arbeiten, wo ich viel Konzentration brauche, erledige ich gezielt in den Vormittagsstunden. Außer Haus-Termine sind mir am liebsten am Nachmittag.
3. Ich liebe äußere Ruhe, wenn ich konzentriert tätig bin. Routine-Arbeiten erledige ich gerne in Begleitung von Musik, Podcasts oder Gleichgesinnten.
4. Entscheidungen treffe ich bevorzugt in oder nach Beratung mit anderen.
5. Als Ausgleich liebe ich Austausch im Gehen, nach Möglichkeit in der Natur.
6. Ich lebe in der CET-Zeitzone.

Anerkennung und Feedback

1. Wenn ich erfahre, welche Bedürfnisse sich durch meine Bemühungen bei anderen erfüllen, berührt mich das mehr als jede andere Form von Wertschätzung. Ich freue mich, wenn Dankbarkeit in schriftlicher Form ausgedrückt wird oder durch kleine Geschenke, die von Herzen kommen. Ich genieße Wertschätzung auch durch praktische Unterstützung.
2. Ich schätze klares, konkretes Feedback, wie ich etwas verbessern kann. Dafür bevorzuge ich 1-zu-1-Gespräche, weil wir dann den Bedürfnissen von beiden Seiten nachgehen und neue, geeignetere Strategien überlegen können.
3. Wenn ich Stress habe, kann es sein, dass ich mit einer kritischen Rückmeldung nicht so umgehen kann, wie ich es möchte. Mir ist es wichtig, später (zu einem für alle passenden Zeitpunkt) in Ruhe noch einmal über das Thema zu sprechen.

Stärken

1. Ich habe die Fähigkeit andere für etwas zu begeistern. Ich habe den Willen, die Fähigkeit und die Ausdauer anderen voranzugehen und Pionierarbeit zu leisten.
2. Ich bin sehr kommunikativ, klar, mutig und direkt, gehe auf andere zu und auf andere ein.
3. Ich habe eine breite Palette an Fähigkeiten (analytische, empathische und kreative) und es bereitet mir große Freude, Problemen auf den Grund zu gehen und bei der Suche nach Lösungen zu unterstützen.
4. Ich trage von Herzen gern zur jeglicher Art von Verbindung und zum Erfolg anderer bei.
5. Ich bin gewissenhaft, diszipliniert und gebe erst auf, wenn es keine anderen Alternativen gibt und etwas wirklich hoffnungslos ist. Das ist selten der Fall. Andere nennen diese Fähigkeit Resilienz.

Wie es aussieht, wenn ich Stress habe und was ich da brauche.

Vorweg gesagt: Bei jeder Art von Stress unterstützt mich die Haltung und die Methode der GFK um mit mir selbst wieder in Verbindung zu kommen.

1. **Wenn ich leicht gestresst bin**, bin ich ungeduldig und gereizt. Ich gebe kurze Antworten und gehe weniger auf andere ein als ich das sonst tue. Mich stresst Unklarheit in der Kommunikation, z.B. auf unbekannte Zeit „vertröstet“ zu werden. Mich stresst es ein wenig, mich lange mit einer gleichbleibenden Arbeit zu beschäftigen.

Du kannst mich gerne fragen, was mir einfällt, um mir Klarheit, Abwechslung oder meiner Tätigkeit mehr Sinn zu verleihen. Ich schätze dann die Erinnerung daran, dass ich für mich verantwortlich bin.

2. **Wenn ich gestresst bin**, ziehe ich mich oft von anderen zurück. Es ist für mich hilfreich nach innen zu gehen um Klarheit zu gewinnen, was mir wichtig ist und wieder mehr mit mir in Verbindung zu kommen. Mich unterstützt es, niederzuschreiben, was mich stresst, und einen Plan zu machen. Mich stresst es, wenn ich mit vielen Dingen konfrontiert werde, die gleichzeitig und dringend meine Aufmerksamkeit erfordern. Mich stressen Unehrlichkeit und „Ausreden“ und mich stresst abrupter Gesprächsabbruch in Konflikten. Du kannst mich gern auffordern nachzuspüren, was ich als nächstes tun möchte um wieder mehr mit mir selber in Verbindung zu kommen.
3. **Wenn ich stark gestresst bin**, ist Verbindung mit mir selber noch wichtiger. Durch Gewalterfahrungen wird bei mir starker Stress ausgelöst, insbesondere dann, wenn diese für mich nicht einzuordnen sind. Ich komme dann in eine Art „Starre“. Selbstfürsorge durch körperliches „Spüren“ (wie tiefes Atmen, Bewegung, eine sanfte Berührung/Umarmung oder eine Dusche) können mich unterstützen mein Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit zu erfüllen und mich zu beruhigen.
Du kannst mich gern fragen, was davon ich in dem Moment brauche.
4. **Wenn ich übermäßig gestresst bin**, dann kann es sein, dass ich wirklich laut werde. Was mich in dem Fall besonders irritiert, ist, wenn mein Gegenüber als Reaktion daraufhin ebenfalls laut oder sogar aggressiv wird. Es ist für mich unabdingbar nach innen zu gehen um meiner Aufruhr Raum zu geben und dadurch Klarheit und Verbindung zu gewinnen.
Gerne kannst du mich fragen, ob du mich dabei durch „Raumgeben“ (Empathie) unterstützen kannst damit ich meine Klarheit wiederfinde. Wenn du dazu nicht in der Lage bist, bevorzuge ich es, wenn du mir das klar mitteilst und mich dann in Ruhe lässt, damit ich für mich selber sorgen kann oder jemanden suchen kann, der dazu bereit ist. Gerne kannst du mich nach einiger Zeit (z.B. einer Stunde) nochmal ansprechen, ob ich etwas brauche.

3. Beziehung zu mir selbst und anderen

Meine Kernwerte

1. **Pioniergeist**: Ich möchte zu Veränderungen in unserer Welt in Richtung Einheit und Frieden beitragen und gehe anderen dabei gerne voran.
2. Mir ist die **Haltung des Lernens** wichtig. Ich bin selber gern in meiner Lernzone unterwegs und unterstütze gerne andere, denen „Lernen“ auch wichtig ist. Dabei schätze ich Ermutigung („die Schönheit im anderen sehen“), Neugier und die Offenheit, „Fehler“ einzusehen bzw. über „Fehler“ hinwegzusehen. Für mich drückt sich das am besten durch einen Begriff aus, der zwar nicht modern, aber machtvoll ist: **Demut**.
3. Streben nach **Reife**: nach **Selbstverantwortung** und **Bewusstsein**.
4. **Wertschätzender Umgang**, das zeigt sich bei mir durch folgende Werte:
 - **Augenhöhe**: Einander als gleichwertige Menschen begegnen.
 - **Rücksicht**: Bemühen um Verständnis, Wärme und Fürsorge füreinander.
 - **Verlässlichkeit**: dazu gehört auch Pünktlichkeit.
5. 100%ige **Ehrlichkeit** (Authentizität, Aufrichtigkeit). Die Sehnsucht nach Ehrlichkeit drückt sich bei mir besonders durch eine Sehnsucht nach **Klarheit** und klarer Kommunikation aus. Klarheit bringt mir Verbindung.
6. **Qualität** (ein Mix von Kompetenz, Effektivität sowie Einsatz): Ich mag keine „halben Sachen“. Ich habe hohe Erwartungen an mich selbst, meine Arbeit und an andere.

7. **Leichtigkeit:** spielerisches, abwechslungsreiches Tun (in Verbindung mit mir selbst sein).

Was wünsche ich mir in der Zusammenarbeit mit anderen

Ich arbeite am liebsten mit Menschen, die für sich ähnliche Werte identifiziert haben und sich einsetzen, diese zu leben. Das bedeutet für mich Freude über Freude!

1. **Pioniergeist**
2. **Lernbereitschaft** (Demut), d.h. Offenheit, „Fehler“ einzusehen bzw. über „Fehler“ hinwegzusehen.
3. **Selbstverantwortung, Bewusstsein** und Streben nach Reife
4. **Wertschätzender Umgang:**
 - **Augenhöhe:** Einander als gleichwertige Menschen begegnen.
 - **Rücksicht:** Bemühen um Verständnis, Wärme und Fürsorge füreinander.
 - **Verlässlichkeit/Pünktlichkeit.**
5. **Ehrlichkeit/Klarheit** (z.B.: Wer macht wann was?)
6. **Qualität** (Mix von Kompetenz, Effektivität und Einsatz): keine halben Sachen.
7. **Leichtigkeit** (in Selbstverantwortung)

Worüber ich nicht bereit bin zu verhandeln

- **Augenhöhe:** Nach der Devis „Tue anderen nichts an, von dem du nicht möchtest, dass sie es dir antun.“
- **Ehrlichkeit:** Nichts ist so schlimm, dass man nicht darüber sprechen könnte.
- **Rauchfreie Arbeitsumgebung.**

Woran ich arbeite (meine „Wachstumsfelder“)

1. Meinen Unzulänglichkeiten und meinem inneren Kritiker/Richter einfühlsam, mit Milde und Güte begegnen.
2. Verletzlichkeit zeigen und damit auch meine Sehnsucht nach Geborgensein.
3. Zuversicht und Gelassenheit leben. Dankbar annehmen, was mir das Leben gerade schenkt.
4. Lebensfreude spüren und ausdrücken.

4. Fragen um mich mit mir selbst zu verbinden

1. Magst du vielleicht ein paar Mal tief durchatmen?
Magst du eine Umarmung/dich etwas bewegen/eine Runde hinaus gehen?
2. Wie geht es dir gerade und in welchem Zustand (Denkmodus) bist du?
Wo und wie spürst du dich jetzt?
3. Was ist dir gerade jetzt wichtig? Was brauchst du jetzt?
4. Ist dir das in einem Jahr noch wichtig? In 10 Jahren?
Ist das eine Strategie oder ein Bedürfnis?
5. Wofür bist du jetzt verantwortlich? Wofür nicht?
6. Bist du sicher, dass du tatsächlich bedroht wirst?
Was könnten die Reaktion deines Gegenübers für ihn bedeuten?
7. Worüber kannst du dich gerade jetzt freuen?
Was funktioniert für dich gerade wirklich gut?
8. Hast du in letzter Zeit etwas Kreatives gemacht?

5. Zeitrahmen

Mein kurzfristiger Zeitrahmen, um nach einem Konflikt wieder in Verbindung zu kommen: 24 Stunden

Mein langfristiger Zeitrahmen (wie oft ich dieses Dokument überarbeite): 1 Jahr.