

**ART OF LIFE**

SINCE 2015

# ***THE ART*** **of getting unstuck**



PLAYBOOK

## **The Art of Getting Unstuck**

V1.0

01.04.2021

Autor:

Werner Sattlegger, Founder und CEO Art of Life

**INHALTSVERZEICHNIS**

1.	WAS ES BEDEUTET IM „STUCK“ ZU SEIN .....	2
2.	DIE OPTIONEN IM „STUCK“:.....	2
3.	DAS „WARUM“ FINDEN .....	2
4.	SEINE „WERTE“ FINDEN .....	3
5.	PRAXISTEIL.....	5
6.	LITERATUR UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN .....	7
7.	KONTAKT ART OF LIFE .....	8

## 1. Was es bedeutet im „Stuck“ zu sein

Jeder Mensch, egal ob Führungskraft oder nicht, macht immer wieder einmal die Erfahrung des „Feststeckens“, im „Stuck“ zu sein. Das kann in Systemen, Organisationen oder auch in Beziehungen, einfach in vielen verschiedenen Lebenssituationen sein. All diese Erfahrungen haben einen gemeinsamen Nenner – es findet keine Entwicklung statt, was in vielen Fällen zu Frustration führt, wenn auch für manche Menschen unbewusst.

Wir möchten Ihnen in diesem Playbook ganz konkrete Entwicklungsmöglichkeiten eigen, die in jeder der oben genannten Situationen möglich ist.

## 2. Die Optionen im „Stuck“:

Wenn Menschen sich in einem Stuck befinden, gibt es im Grunde 4 verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen:

- Sie bleiben im Stuck, weil Sie diese Situation nicht stört und Sie sich damit sogar wohl fühlen.
- Sie bleiben im Stuck, wollen aber nichts ändern, denn sie sehen sich als Opfer der Umstände, sind nicht dafür verantwortlich, denn es sind immer die anderen!
- Sie verändern den Stuck, aber springen mit einem Pseudoaktionismus in den nächsten Stuck. Aber die Muster bleiben im Grunde gleich, es ändert sich nichts.
- Sie brechen aus dem Stuck aus, langfristig und entwickeln sich weiter. Ihnen ist klar geworden, was sie wollen und was nicht, was ihnen wichtig ist und wofür sie bereit sind zu kämpfen

## 3. Das „Warum“ finden

*„Die Antwort, die der leidende Mensch durch das Wie des Leidens auf die Frage nach dem Wozu des Leidens gibt, ist allemal eine wortlose Antwort; aber sie ist die einzig sinnvolle Antwort.“<sup>1</sup> (Viktor Frankl)*

Als Überlebender in einem Konzentrationslager hat Frankl angesichts des Todes erlebt, dass das Wie ertragen werden kann, wenn man einem Warum oder Wozu auf den Grund geht.

Frankl entwickelte im Konzentrationslager eine Sehnsucht, seine existentiellen Erfahrungen zu erforschen und der Welt weiter zu geben. Das war seine Quelle, wie er aus dieser existentiellen Todeserfahrung – seinem Stuck – nicht nur zu entkommen, sondern wie er sich weiter entwickeln konnte, bis hin zur Entwicklung einer völlig neuen Therapierichtung – den der Logotherapie. Frankl ist in seiner Arbeit immer wieder auf das sogenannte „*horror vacui*“ der menschlichen Existenz gestoßen, einer inneren Leere und einem Schmerz der Menschen im täglichen Tun. Übersetzt bedeutet der Begriff schmerzhaftes Leere, ein

---

<sup>1</sup> Viktor Frankl: „Der Mensch auf der Suche nach dem Sinn“, 1985

Ort in uns der mit Schmerz verbunden wird, sei es Angst oder Verletztheit. **Darin befindet sich oft auch unser Lebensdrama, ein Lebensurschmerz, dem wir ständig aus dem Weg gehen.**

Um dem Sinn und seinem Lebensauftrag auf die Spur zu kommen, gilt es **Vertrauen in einem Prozess zu haben, Geduld, Mut und sich immer wieder die richtigen Fragen nachdem Wozu und Warum zu stellen:**

- Warum tue ich das was ich tue?
- Wozu kann ich was beitragen?
- Welches Problem kann ich für möglichst vielen Menschen lösen?

## 4. Seine „Werte“ finden

**Werte sind die Basis und Summe unserer Handlungen und bilden damit ab, was die Grundlage für mein Tun ist.** Diese Werte sind Handlungsmuster oder Einstellungen, die mir wichtig sind, für die ich mich einsetze, für die ich bereit bin zu kämpfen. Diese gibt es nicht im Abverkauf oder im Sonderangebot, sondern ich bin bereit dafür einen Preis zu zahlen. Das kann bedeuten Grenzen zu setzen, da man sich für seine Werte einsetzt. **Werte sind wie Leitplanken, die gerade in unsicheren Zeiten Orientierung geben, auf die man sich verlassen kann.**

Um auf die Spur dieser Werte zu kommen, ist es bedeutsam sich die richtigen Fragen zu stellen, wie zum Beispiel:

- Was ist mir im täglichen Umgang wichtig?
- Was ist mir in der Arbeit und in Beziehungen wichtig?
- Wofür bin ich bereit zu kämpfen?

Folgende Parameter sind dabei zu beachten

Ein Wert muss (aus verschiedenen Alternativen) frei gewählt sein, deren Auswahl in 3 Schritten erfolgen kann:

- **Choosing:** autonom, nicht heteronom, gehört dazu die Bereitschaft, öffentlich zu diesem frei gewählten Wert zu stehen und sich dazu zu bekennen!
- **Prizing:** Dieser frei gewählte Wert sollte dauerhaft und längerfristig, nicht nur kurzfristig, dem Handeln zur Orientierung und Richtschnur dienen; also kontinuierlich gehalten und weiterentwickelt werden, nicht nur in „guten Zeiten“, in der „Hochkonjunktur“, sondern auch in „schlechten Zeiten“!
- **Acting:** wir wollen die Werte auch auf die Straße bringen und zwar mit Indikatoren und Finden von Merkmal und Indikator.

Damit wir diese Werte in das Leben bringen, braucht es zu jedem Wert Definitionen, Merkmale und Indikatoren:

- **Definitionen**

**Definitionen sind nicht richtig oder falsch, sondern geeignet oder ungeeignet.** Geeignet sind sie dann, wenn sie einem selbst Klarheit verschaffen und man weiß, was damit gemeint ist.

Es bedeutet die Einigung auf den Gebrauch eines Wortes nach Inhalt und Umfang. Definitionen sind nicht richtig oder falsch, sondern geeignet oder ungeeignet. Geeignet sind sie dann, wenn sie einem selbst

Klarheit verschaffen, und dem anderen dazu verhelfen, auf einer gemeinsamen Plattform zu stehen.

**Folgende Eigenschaften haben Definitionen:**

Verfügen über eine Obermenge (Beispiel: Brille ist ein Sehbehelf)

Kurz, ein Satz

Keine Zirkeldefinitionen ( Beispiel: Erdbeben ist ein Ereignis, wo die Erde bebt)

Keine moralische Bewertungen

Keine Beispiele, Bilder oder Vergleiche

- **Merkmal**

Gibt es für den **gewählten oder angegebenen Wert ein charakteristisches Erkennungs-Merkmal oder** einen tatsächlichen Sachverhalt, woran erkennbar ist/wird, dass dieser Wert authentisch gelebt und als maßgebliche Orientierung gebend erfahren wird oder werden kann?

- **Indikator (lateinisch: indicare, anzeigen)**

Gibt es wenigstens einen allgemein kommunizier baren Indikator, also einen nicht nur „für mich“, sondern auch für alle anderen sichtbaren, sachlich überprüfbaren Hinweis, dass dieser Wert auch tatsächlich gelebt und maßgeblich praktiziert wird?

## 5. Praxisteil

Auswahl der Werte:

Wählen Sie zuerst 5 Werte, diese werden dann auf 3 Werte reduziert. Bei der Auswahl ist es wichtig, dass nur 3 Werte ausgesucht werden, ohne Doppelnennungen oder Querstriche! Die Reihenfolge stellt keine Bewertung da!

Ausfüllen - Meine 3 Werte lauten:

Wert: .....

Wert: .....

Wert: .....

### Plausibilitätscheck:

Sind diese Werte frei gewählt?

Stehen diese Werte zueinander im Konflikt?

Keine moralische Bewertung?

Keine Beispiele, Bilder oder Vergleiche

Ausfüllen – Zu jedem Wert eine Definition, Merkmal und Indikator.

Wert: .....

Definition: .....

Merkmal: .....

Indikator: .....

Wert: .....

Definition: .....

Merkmal: .....

Indikator: .....

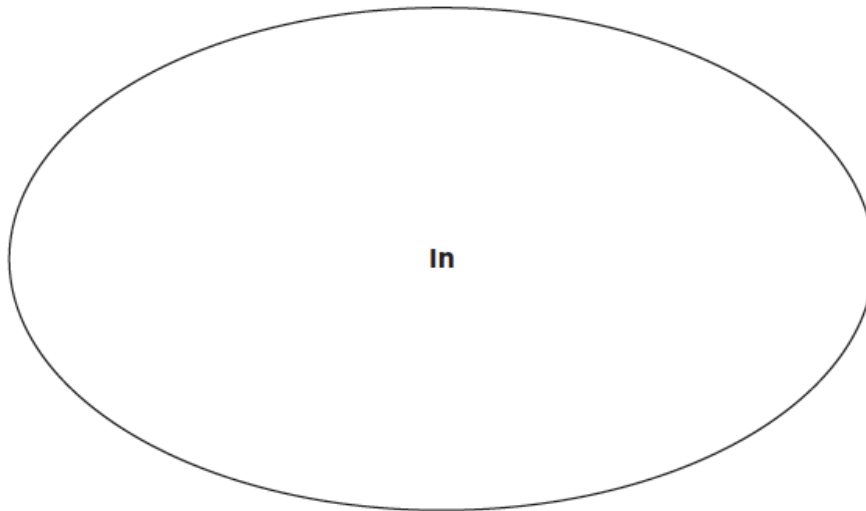
Wert: .....

Definition: .....

Merkmal: .....

Indikator: .....

Ziehen sie nun einen Kreis – drinnen steht „In“ und draußen steht „Out“. In den Kreis schreiben sie nun ihre 3 Werte, die sie in der Arbeit schützen wollen, weil ihnen diese wichtig sind. Sie setzen sich dafür ein und sind auch bereit zu kämpfen. Der Kreis ist die Red Flag, bis dahin und nicht weiter.

**Out**

## 6. Literatur und weiterführende Informationen

- Barbara Sher, *„Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast“*, DTV Premium
- Wilhelm Schmid, *„Dem Leben Sinn geben“*, Suhrkamp
- Sattlegger/Neidhöfer, *„Wenn die Sehnsucht über als die Angst hinauswächst“*, endless sky publications
- Viktor E. Frankl, *„...trotzdem Ja zum Leben sagen“*, Kösel
- Werner Berschneider, *„Sinnzentrierte Unternehmensführung“*, Orthaus Verlag



## 7. Kontakt Art of Life



### Art of Life

Mag. Werner Sattlegger  
Founder & CEO Art of Life

[www.the-art-of-life.at](http://www.the-art-of-life.at)  
[www.linkedin.com/in/wernersattlegger](http://www.linkedin.com/in/wernersattlegger)  
[www.facebook.com/the-art-of-life.at](http://www.facebook.com/the-art-of-life.at)

e-mail: [office@the-art-of-life.at](mailto:office@the-art-of-life.at)  
Tel.: 0043 676 579 22 92