

Zukunftsprojektion

Manche Entscheidungen lassen sich nicht ausrechnen. Du stehst zwischen zwei Optionen, die beide ihren Reiz haben, und egal wie oft du die Argumente sortierst, du kommst nicht weiter. Pro und Kontra sind ausgeglichen, der Kopf dreht sich im Kreis. Genau dafür ist dieses Werkzeug gemacht.

Die Zukunftsprojektion macht die Folgen einer Entscheidung erlebbar, bevor du sie triffst. Du versetzt dich in jede Option hinein, als wäre sie schon Realität, typischerweise zwei Jahre später. Dann beschreibst du, was du siehst, fühlst und erlebst. Wichtig ist dabei: Du benennst pro Option bewusst das Licht UND den Schatten, nicht nur die Seite, zu der du ohnehin neigst.

Am Ende hast du nicht zwangsläufig die eine richtige Antwort, aber ein klareres Gefühl dafür, welche Zukunft sich tragfähiger anfühlt und welchen Preis du eher bereit bist zu zahlen.

Zwei Wege hinein

Damit die Projektion wirklich greift, hilft es, bewusst zu wählen, wie du in die Zukunft einsteigst. Beide Wege funktionieren, du kannst auch beide nacheinander ausprobieren.

- Über die größte Veränderung. Wenn mehrere Optionen zur Wahl stehen, frag dich zuerst, welche davon den größten Umbruch in deinem Leben bedeuten würde. Geh zuerst in genau diese Zukunft. Dort steht am meisten auf dem Spiel, deshalb wirkt das Bild am stärksten. Von dort aus vergleichst du die übrigen Wege.
- Aus einem Moment der Ruhe. Stell dir vor, du bist in zwei Jahren an einem Ort oder in einer Tätigkeit, bei der du wirklich abschaltest: beim Radfahren, beim Wandern im Wald, im Gespräch mit einem guten Freund, in der Therme. Aus dieser entspannten Perspektive blickst du auf dein Leben: Was hat sich verändert? Was ist besser, was schlechter? Wie wirkt die Veränderung auf Alltag, Familie, Freizeit, Freunde und deine Balance zwischen Arbeit und Leben? Aus der Ruhe kommt die ehrliche, ganzheitliche Antwort statt der schnellen rationalen.

Was du brauchst

Plane dir etwa dreißig Minuten ein, an einem Ort, an dem du ungestört bist. Du brauchst dieses Blatt, einen Stift und eine konkrete Entscheidung, bei der zwei Optionen zur Wahl stehen. Lege fest, was bei dir Option A ist und was Option B, bevor du startest. Alles, was du für die Übung brauchst, steht hier auf dem Blatt.

Vorarbeit: deine Systemlandkarte

Bevor du in die Zukunft gehst, klär kurz, wen und was die Veränderung überhaupt betrifft: dich, deine Familie, dein Team, deine Finanzen, deine Zeit, deinen Alltag. Schreib oder zeichne diese Ist-Situation einmal auf. Diese Landkarte ist dein fester Vergleichsmaßstab: Du spielst danach BEIDE Optionen gegen dieselbe Ist-Situation. So vergleichst du bei A und bei B wirklich dasselbe und vergisst keinen wichtigen Punkt.

Meine Ist-Situation heute (wer und was ist betroffen: Familie, Arbeit, Finanzen, Zeit, Alltag):

Die Entscheidung, um die es geht:

Option A ist:

Option B ist:

Ein Hinweis vor dem Start

Wir verzerren beim Vorstellen oft, je nach Vorerwartung: bei einer gewünschten Option malen wir uns gern den besten Fall aus, bei einer befürchteten den schlimmsten. Spiel deshalb je Option ruhig drei Varianten durch: den besten Fall, den schlimmsten Fall und eine realistische Mitte. Die ehrlichste Antwort liegt meistens in der Mitte.

Schritt 1: Option A in der Zukunft

Stell dir vor, es sind zwei Jahre vergangen und du hast dich für Option A entschieden. Versetz dich wirklich dorthin, als wäre es schon so. Du beschreibst nicht, was du dir wünschst, sondern was tatsächlich da wäre: ein ganz normaler Tag in dieser Zukunft, mit allem, was dazugehört.

Es ist zwei Jahre später und ich habe Option A gewählt. Was sehe ich konkret vor mir? Wo bin ich, was tue ich an einem normalen Tag? (Mach es bildhaft: Ort, Menschen, Tagesablauf.)

Das Licht (Was ist gut? Was hast du gewonnen?)

Such dir die Fragen aus, die zu deiner Situation passen, du musst nicht alle beantworten.

Was ist daran gut? Was hast du gewonnen? Was kannst du jetzt, was vorher nicht ging?

Wie fühlt sich ein ganz normaler Tag in dieser Zukunft an? Worauf bist du stolz, wenn du zurückblickst?

Wie haben sich deine privaten Beziehungen (Familie, Freunde) und deine beruflichen Beziehungen entwickelt?

Wie hat sich deine Arbeit oder die Struktur deines Unternehmens verändert? Wie steht es um deine Zeit, deine Kraft, deine Balance zwischen Arbeit und Leben?

Was hat sich für die Menschen um dich herum verbessert? Was würdest du auf keinen Fall mehr hergeben wollen?

Welche dieser positiven Aspekte siehst du vielleicht zu positiv, sind also eigentlich unrealistisch?

Der Schatten (Was ist schwer? Was kostet es dich?)

Auch wenn A deine Lieblingsoption ist: Hier gibt es einen Schatten. Such ihn ehrlich.

Was ist schwer geworden? Was fehlt dir? Was hast du auf dem Weg verloren oder zurückgelassen?

Wie fühlt sich ein schlechter Tag in dieser Zukunft an? Was bereust du, wenn du ganz ehrlich bist?

Worunter haben deine privaten Beziehungen gelitten? Wie haben sich deine beruflichen Beziehungen belastet oder verschoben?

Welche Last bringt die neue Aufgabe oder Struktur mit sich? Wofür hast du spürbar weniger Zeit oder Kraft als vorher?

Welcher Preis war höher, als du erwartet hattest? Was müsstest du dauerhaft aushalten, damit dieser Weg trägt?

Welche Schattenseiten gibt es, und wie kannst du ihnen begegnen?

Schritt 2: Option B in der Zukunft

Jetzt das Gleiche für Option B. Lass Option A bewusst los und steig ganz neu ein. Du tust so, als hättest du dich für B entschieden, und beschreibst auch diese Zukunft mit dem gleichen ehrlichen Blick auf beide Seiten. Wichtig: Vergleiche B gegen dieselbe Ist-Situation wie bei A, nicht gegen etwas ganz anderes.

Es ist zwei Jahre später und ich habe Option B gewählt. Was sehe ich konkret vor mir? Wo bin ich, was tue ich an einem normalen Tag? (Wieder bildhaft: Ort, Menschen, Tagesablauf.)

Das Licht (Was ist gut? Was hast du gewonnen?)

Was ist daran gut? Was hast du gewonnen? Was kannst du jetzt, was vorher nicht ging?

Wie fühlt sich ein ganz normaler Tag in dieser Zukunft an? Worauf bist du stolz, wenn du zurückblickst?

Wie haben sich deine privaten Beziehungen (Familie, Freunde) und deine beruflichen Beziehungen entwickelt?

Wie hat sich deine Arbeit oder die Struktur deines Unternehmens verändert? Wie steht es um deine Zeit, deine Kraft, deine Balance zwischen Arbeit und Leben?

Was hat sich für die Menschen um dich herum verbessert? Was würdest du auf keinen Fall mehr hergeben wollen?

Welche dieser positiven Aspekte siehst du vielleicht zu positiv, sind also eigentlich unrealistisch?

Der Schatten (Was ist schwer? Was kostet es dich?)

Was ist schwer geworden? Was fehlt dir? Was hast du auf dem Weg verloren oder zurückgelassen?

Wie fühlt sich ein schlechter Tag in dieser Zukunft an? Was bereust du, wenn du ganz ehrlich bist?

Worunter haben deine privaten Beziehungen gelitten? Wie haben sich deine beruflichen Beziehungen belastet oder verschoben?

Welche Last bringt die neue Aufgabe oder Struktur mit sich? Wofür hast du spürbar weniger Zeit oder Kraft als vorher?

Welcher Preis war höher, als du erwartet hattest? Was müsstest du dauerhaft aushalten, damit dieser Weg trägt?

Welche Schattenseiten gibt es, und wie kannst du ihnen begegnen?

Schritt 3: Beide Zukünfte nebeneinander

Jetzt legst du beide Zukünfte ehrlich nebeneinander. Du vergleichst nicht die Argumente im Kopf, sondern das Gefühl aus den beiden Bildern, die du gerade beschrieben hast.

Welche Zukunft fühlt sich tragfähiger an, wenn ich beide ehrlich nebeneinanderlege? Was an dem Bild gibt mir dieses Gefühl?

Eine wichtige Erkenntnis: Wenn beide Zukünfte Licht UND Schatten haben, gibt es keine schmerzfreie Option. Dann wird die Entscheidung keine Rechenaufgabe mehr, sondern eine Handlungsfrage. Das ist keine schlechte Nachricht, es entlastet vom Mythos, dass es irgendwo die eine richtige, problemlose Lösung geben müsste.

Wenn beide Zukünfte Schatten haben: Welchen Schatten kann ich eher tragen, und warum?

Auswertung

Lies dir deine Antworten in Ruhe durch. Achte beim Lesen darauf, welche der beiden Zukünfte du mit mehr Kraft und Lebendigkeit beschrieben hast. Oft sagt das mehr aus als die reine Liste der Argumente.

Welche Zukunft habe ich lebendiger und mit mehr Kraft beschrieben? Was fällt mir dazu auf?

Der nächste konkrete Schritt

Eine Klärung im Kopf wird erst real, wenn ein kleiner Schritt folgt. Das muss nicht die ganze Entscheidung sein, sondern eine kleine Bewegung in die Richtung, die sich gerade klarer anfühlt.

Was nehme ich aus dieser Übung mit? Was ist mir klarer geworden?

**Was ist der erste kleine Schritt, den ich diese Woche gehe? An welchem Tag mache ich ihn?
(Zum Beispiel ein Gespräch, eine Information einholen, etwas Konkretes ausprobieren.)**

Wann ein Coaching hilfreich ist

Die Zukunftsprojektion ergänzt die nüchterne Sachanalyse um die emotionale und langfristige Dimension, sie ersetzt sie aber nicht. Wenn du merkst, dass du dich beim Hineinversetzen kaum bewegen kannst, weil die Lage sich sehr eng und ausweglos anfühlt, ist das ein Zeichen, dass erst die Enge etwas Luft braucht, bevor die Zukunft wieder vorstellbar wird. Und wenn beide Zukünfte gleich tragfähig oder gleich schwer bleiben und du auch nach der Übung nicht weiterkommst, hilft oft ein Gespräch mit jemandem, der die richtigen Fragen stellt, nicht die richtigen Antworten hat. Ein unverbindliches Telefonat zur Themenprüfung dauert 15-20 Minuten, ist kostenfrei und kein Verkaufsgespräch.

Mehr zur Methode

hermannssohnconsulting.de/blog/zukunftsprojektion

Kontakt

Jan-Aiko Berends · Business Coach · Hermannssohn Consulting

+49 176 75 75 04 16 · info@hermannssohnconsulting.de · hermannssohnconsulting.de