



Bild: DALL•E, Photoshop AI und Anders Balari.

Du kannst 317 Kurse machen, 861 Bücher lesen und 1.953 Tipps erhalten. Und dennoch nichts erreichen, wenn Du die Inhalte nicht wirksam werden lässt.

Wenn Du weißt, wie Du Wirksamkeit erreichst und das umsetzt, immer wieder, dann können sogar nur wenige Worte aus einem Menschen am Rande des Abgrunds einen glücklichen Menschen machen. In vielen kleinen Schritten. Die Du auch wirklich gehst. Wieder und wieder.

„Kollektive Proaktive Selbstevolution(B)“ in „Evolutionsbanden(B)“

Gemeinsam mit anderen Menschen ist es leichter, diese vielen kleinen Schritte zu gehen. Nachfolgend dazu eine Anregung für einen gemeinsamen Weg als „Evolutionsbande(B)“.

Bei Interesse daran kontaktiere gerne Anders und erhalte einen Arbeitsbogen zur Vorbereitung und Dokumentation von Anliegen und deren Bearbeitung im Rahmen eines Bandentreffens.

1

Ersteller: Anders Balari, <https://www.linkedin.com/in/andersbalari/>
Quick Guide zur Arbeit in „Evolutionsbanden(B)“. Stand: 26.10.2023
CC BY-NC-SA 4.0 DEED - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter
gleichen Bedingungen 4.0 International

Primäres Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Sich gegenseitig unterstützen bei der „Proaktiven Selbstevolution(B)“, regelmäßig und auf unterschiedliche Weise
Sekundäre Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Idealerweise nimmt jedes Bandenmitglied aus einem Treffen etwas mit, was bis zum nächsten Treffen allein bearbeitet werden kann ☉ Regelmäßig proaktiv auch daran arbeiten, dass diese Form der „Kollektiven Proaktiven Selbstevolution(B)“ sich Schritt für Schritt auf evolutionäre Weise weiterentwickelt ☉ Freude haben am Miteinander der Bandenaktivitäten
Mögliche Formate	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Regelmäßige Bandensitzungen (z.B. 1-2 Stunden alle 4 Wochen) ☉ Regelmäßige Banden-Retreats (z.B. ein Wochenende im Jahr) ☉ „Kleine Helfer“ (z.B. „Impuls des Monats“ als ritualisierter 5 Minuten-Block oder Newsletter) ☉ Gezielte Themen-Workshops (z.B. „Deep Dive“ zu Themen, die in „regulären Bandenaktivität“ nicht bearbeitet werden können, evtl. unter Einbindung anderer Personen außerhalb der Bande) ☉ Gewohnheitsänderungs-Buddies (d.h. strukturierte Unterstützung bei der Änderung von Gewohnheiten)
Mögliche Werkzeuge	<ul style="list-style-type: none"> ☉ „Playbook“ / Spielregeln (evolutionäre Weiterentwicklung) ☉ Bandenjournal / Bandenlogbuch

	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Arbeitsbogen für Anliegen, zur Vorbereitung inklusive Auftragsklärung und Dokumentation der Ergebnisse 🕒 Definierte Rollen, mit oder ohne Rotation (z.B. Gastgeber:in zur Organisation inkl. Zusammenstellung der Agenda, Moderator:in bei Treffen, Dokumentar:in zur Dokumentation, Impulsgeber:in für Impulse bei Treffen, Flammenhüter:in für die Aufrechterhaltung und Pflege der Evolutionsbande etc.)
<p>Mögliche Inhaltsblöcke für Treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Unterstützung eines Bandenmitglieds bei einem vorab vorbereiteten (siehe Arbeitsbogen Peer-Support) Anliegen <ul style="list-style-type: none"> ○ Inhaltliche Unterstützung ○ Unterstützung zur „Mich-Selbst-Organisation(B)“ ○ Emotionale oder spirituelle Unterstützung 🕒 Übungen / Tools / Experimente und Reflexion dazu (z.B. einige der Übungen im Rahmen des WTF?!-Workshops) 🕒 Retrospektiven zur evolutionären Weiterentwicklung der Bandenaktivitäten (je nach Frequenz von Bandentreffen entweder Zeitblock in den Treffen oder als eigene Treffen) 🕒 Erntedank: Unsere „Erfolgs-Erntekörbe“ anschauen und gemeinsam dazu „Erntedank“ zelebrieren 🕒 Teilen von Impulsen / Erkenntnissen und Diskussion dazu
<p>Vorgeschlagene Fixpunkte in der Agenda für Treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 5 Minuten Check-In 🕒 Während der Treffen laufend Spannungsspeicher (siehe „Spannungsbasiertes Arbeiten“ unter https://9spaces.de/tools/spannungsbasiertes-arbeiten) befüllen und unmittelbar vor

	<p>dessen Prozessierung mit den anderen teilen. Auch: „Retro“-Spannungen zur Evolution der Bandenaktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> 🕒 x Minuten den Spannungsspeicher prozessieren (mind. 15 Minuten dafür vorsehen, erfahrungsbasierte Anpassung im Laufe der Zeit) 🕒 5 Minuten Check-Out
<p>Sonstige Ideen</p>	<ul style="list-style-type: none"> 🕒 Seid mutig, bunt, kreativ, erwachsen wie auch kindlich verspielt und experimentierfreudig bei sonstigen Ideen für Bandenaktivitäten 🕒 Beispiele für kindlich verspielt: Ein Bandenname? Ein spezieller Handschlag zur Begrüßung? Ein Logo? Ein Song, der gemeinsam gesungen wird? Ein Bandenraum? Geburtstag der Bande und diesen Feiern?

