

Cornelia Scala-Hausmann

Dein Weg in die Zukunft
mit dem Systemischen Zukunftskompass®

Interaktiver Abenteuerroman
und Hand(lungs)buch

*Zur Vorbereitung auf
und Orientierung in
Krisen*

Cornelia Scala-Hausmann ist Erfinderin des Zukunfts-kompass® und eine Lebenskunst-Philosophin, deren bewegte Biografie Lebensunternehmertum und Abenteuer spiegelt. So gründete sie mehrere Unternehmen, zog zwei Kinder auf, flog mit Wildgänsen und segelte über den Atlantik.

Ihr Leitsatz: „Es ist selten zu früh, aber niemals zu spät.“

Cornelia Scala-Hausmann

Dein Weg in die Zukunft

mit dem Systemischen Zukunftskompass®

**Interaktiver Abenteuerroman
und Hand(lungs)buch**

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

Copyright © 2021 Cornelia Scala-Hausmann

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin und des Verlags unzulässig.

Lektorat: Gudrun Likar

Fotos & Grafiken: Cornelia Scala-Hausmann

Umschlaggestaltung, Layout, Satz: www.lascala.cc ISBN

978-3-99125-991-6 Paperback

978-3-99125-989-3 Hardcover

978-3-99125-990-9 eBook



Da im Deutschen der Mensch einen männlichen Artikel hat, verstehe ich darunter sowohl das weibliche als auch das männliche Geschlecht.

Gewidmet allen Menschen, die tatkräftig etwas zu einer besseren Zukunft beitragen wollen!

Inhaltsverzeichnis

7	Vorwort zur Abreise
11	Willkommen
15	Basistraining – Die 12 Sinne
69	Die zweite Etappe – Ein Rätsel
91	Der letzte Tag im Camp
99	Es beginnt bei uns selbst (Selbstkompetenz)
111	Abreise (Salutogenesekompetenz)
127	Innehalten (Reflexionskompetenz)
141	Fühlendes Verstehen (Empathiekompetenz)
155	Vorrat ist ein guter Rat (Ressourcenkompetenz)
165	Jedes Ding hat zwei Seiten (Entscheidungskompetenz)
175	Die wertvollste Währung (Kooperationskompetenz)
187	Die Angst besiegen (Resilienzkompetenz)
197	Unendlich viele Möglichkeiten (Vielfaltskompetenz)
207	Die Kraft, vorauszugehen (Führungs kompetenz)
217	Nur eines ist sicher (Erneuerungskompetenz)
231	Das höchste Gut (Freiheitskompetenz)
243	Abschied oder Neubeginn
245	Die Karten und ihre Legesysteme
262	Nachwort

15,680km Great Barrier Reef

3236km Baltra

Coral Point 0m

2439km Cocos Island

1km St George

Protea Banks 11891km

17,187km Raja Ampat

Ras Mohammed 10311 Km

Coral Point Diving

DIVES

4 DIVES	140
6 DIVES	210
8 DIVES	270
10 DIVES	330
12 DIVES	390

COURSES

PSD	75
OPEN WATER	350
ADVANCED	290
TEC	390
RESCUE	100
INSTRUCTMASTER	750

Go PRO

Vorwort zur Abreise

Hier treffen wir also aufeinander. Das Leben hat kurz angehalten, als Ihre Hand dieses Buch ergriffen hat. Nicht umsonst heißt es Hand(lungs)buch.

Vielleicht hat es sich an Sie gewendet, um einen Impuls zu setzen, den Fluss des Lebens wieder fließen zu lassen oder den Sinn in all dem scheinbar Unsinnigen zu finden. Egal, wo und wie wir uns treffen, es ist die Gelegenheit, kurz mal auszusteigen, alles hinter sich zu lassen und das Leben wieder zu spüren.

Lassen Sie uns zusammenpacken und tatsächlich auf eine Reise gehen! Dabei finden wir, wie von selbst, neue Wege in eine gute Zukunft, erhalten konkrete Impulse, wie wir uns stärken und den nächsten Schritt in Richtung Lösung setzen können.

Legen Sie sich ein Rüstzeug für die Zukunft zu – einen Werkzeugkoffer, der alles Nötige beinhaltet, um Ängste zu überwinden und das Wunder des Lebens zu erfahren.

Es ist mir überaus wichtig, dass dieses Buch für Sie zu einer **Erfahrung** wird. In erster Linie für Sie selbst, liebe Leserin und lieber Leser! Und in zweiter Linie für Ihre Liebsten, Ihre Freunde und Kollegen, Ihre Klienten oder Kunden – aber auch für einen guten Umgang mit jenen Menschen und gegenwärtigen Situationen, die Ihnen das Leben schwer machen.

Lassen Sie uns einen Tapetenwechsel in den eigenen vier Wänden vollziehen und neue Horizonte erkunden!

Auf jeder Abenteuerreise darf eines im Gepäck nicht fehlen: der Kompass. Auf jedem Kompass finden wir vier Haupthimmelsrichtungen – Norden, Westen, Süden, Osten. Zur genaueren Bestimmung gibt es dazwischen Nordnordost, Ostnordost – NNO, ONO, SSW, SWS etc. Und damit werden es 12 Himmelsrichtungen. In unserer Gruppe Abenteurer haben wir sogar einen speziellen Kompass mit dabei – den Zukunftskompass®.



Im Zukunftskompass® sind die Hauptrichtungen die vier Wirkebenen: Ich (im Norden) – Partnerschaft (im Westen) – Wirtschaft (im Süden) – Gesellschaft (im Osten). Jede der 12 Zukunftskompetenzen hat diese vier Dimensionen und ist in jeder speziell wirksam.

In diesem Hand(lungs)buch beschreiten wir nun den Weg vom Wissen zum Handeln!

Auf Abenteuerreisen wird das „Sie“ ganz schnell zum „Du“. Es geht nicht mehr um Förmlichkeiten, sondern um Wesentliches. Ich hoffe, es ist für dich okay, wenn auch wir nun zum Wesentlichen kommen und auf das distanzierte „Sie“ verzichten. Ich hole dich nun ab zu einer ungewöhnlichen Reise, auf der wir die Zukunftskompetenzen hautnah erleben werden.

Durch spezielle Aufgaben kommen wir ins **Handeln**, um so die **Kompetenzen** zu erlangen, die uns durch die **Erfahrung** zur **Weisheit** führen. Wir werden viel über uns selbst lernen, aus diesem **Wissen** wichtige **Erkenntnisse** ziehen und so unser **Bewusstsein** erweitern.

Solltest du dieses Hand(lungs)buch nun in Händen halten und das ergänzende Kartenset* noch nicht entdeckt haben, lege ich es dir ans Herz. Es ist Teil der Impulse und wertvoll für jedes Selbstcoaching. Wenn du dich fragst, woher der Zukunftskompass® kommt, empfehle ich das gleichnamige Buch. Dort findest du die Grundlagen, Erklärungen und Studien inklusive Best-Practice-Beispielen und Selbsttests zu jeder Zukunftskompetenz, wenn du tiefer gehen willst.

Doch jetzt genug der Vorworte, ich wünsche uns eine gute Reise!

* ISBN: 978-3-200-07724-9 Leider war es dem Verlag nicht möglich, Karten gemeinsam mit diesem Buch zu produzieren —> www.zukunftskompass.at

ARGENT

RUSSIA

ATLANTIC OCEAN

MONGOLIA

KAZAKHSTAN

A 1520

三

SAUDI
ARABIA

118

AFGHAN

CHINA

MIXTURE
SUGAR

INDIAN OCEAN



SOUTHERN OCEAN



Willkommen ...

... auf deiner Reise in die Zukunft!

*Lass uns auf eine neue Reise gehen –
sie führt uns
über die nahen Ziele unserer begonnenen Wege,
über die kleinen Hindernisse unserer Bequemlichkeiten,
die Brücken unserer Hoffnung
und die steilen Berghänge unserer Zweifel
durch das unwegsame Dickicht unserer Ängste
zu den fernen Kontinenten unserer Visionen.*

Keine Reise ist spannender oder wichtiger als der Weg zur eigenen Freiheit. Ich gehe ihn auch und freue mich über jeden mutigen Reisegefährten, der sich aufmacht zu diesem großen Ziel, das doch jedes kleine Alltagsereignis in unserem Leben zu etwas Besonderem macht.

*Jede Reise im Außen
ist auch eine im Inneren.*

Wie lange die Reise dauern wird?
Das wird sich zeigen.

Was es kostet?
Nicht viel und ein wenig Zeit.

Wohin es gehen wird?
Wer weiß das schon.

Ob es ein Abenteuer wird?
Auf jeden Fall.

Wird es gefährlich?
Nun, das kommt drauf an. Einige haben ihre bisherigen Wege verlassen – und so mancher hat sie davor gewarnt.
Also ja, es könnte gefährlich werden!

Was kann im schlimmsten Fall passieren?
Ein neues Leben!

Also – wollen wir ...
... aufbrechen und es wagen?

Du bist nicht allein ...
... falls dich das beruhigt.

*Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.
(Sokrates)*

Es gibt 12 Etappen auf diesem Weg. Und jede bringt uns näher zum Gipfel unserer Vision.

Aber halt! Eine Bedingung gibt es für diese Reise:

**Jede/-r Mitreisende muss folgenden Proviant
in seinen Rucksack packen:
Neugierde, Offenheit und vor allem Humor!**

Sie sind unsere Versorgung auf schwierigen Abschnitten und der Freifahrtschein zum Ziel!

Und ich empfehle auch ein **Reisetagebuch**, in dem wir Erlebnisse eintragen, um daraus die nächsten Reisepläne schmieden und so den eigenen Lebensroman schreiben zu können.*

Einverstanden?

Gut! Dann schultern wir unsere Rucksäcke, und los geht's in unsere neue Zukunft, die wir ab sofort selbst erkunden und bestimmen!

Du selbst zu sein, in einer Welt, die dich ständig anders haben will, ist die größte Errungenschaft.
(Ralph Waldo Emerson)

* Spezielles Reisetagebuch ISBN 978-3-99125-998-5

Siehst du das Schild mit deinem Namen am Bahnhof der unendlichen Möglichkeiten?

Ich stehe hier und hole dich ab ...
... zur ersten Etappe.

Und eines kann ich dir jetzt schon sagen – es kommt immer anders als man denkt ...

Wir steigen in den Zug, der uns zum Basislager bringt. Nonstop. Dort wollen wir uns mit einem speziellen Training auf diese außergewöhnliche Reise vorbereiten und prüfen, inwieweit du deine Sinne – und es sind mehr als fünf! – geschärft hast.

Die Trainer sind wir selbst! Von außen erhalten wir lediglich Impulse und Aufgaben.

Neugierig? Perfekt! Das ist die beste Voraussetzung, um ein neues Abenteuer zu beginnen!



BASISTRAINING

Die 12 Sinne

Wir sitzen uns im Zugabteil gegenüber. Du siehst zum Fenster hinaus und lässt die Landschaft vorübergleiten ohne einzelne Eindrücke zu erfassen. Dein inneres Auge sieht dein Leben vorüberziehen – wie kommst du hierher in diesen Zug? Gestern war noch alles anders. Was ist falsch gelaufen in der letzten Zeit? Was ist gut und richtig? Was kommt auf dich zu? Zum ersten Mal seit langem steigt so etwas wie freudige Erwartung in dir hoch. Ich erzähle dir, dass wir im Basiscamp ein Sinnestraining erhalten werden. Denn unsere Sinne sind das Fundament unserer Wahrnehmung, und die ist wiederum nötig für unser Überleben.

Sei du selbst! Alle anderen sind bereits vergeben.
(Oscar Wilde)

Nach sechs Stunden Zugfahrt empfängt uns ein kleiner Bergbahnhof. Mit uns steigen noch einige andere Rucksackreisende aus. Ein kurzer Fußmarsch bringt uns zu einem großen Holztor – „Basecamp“ steht darüber. Wir gehen hindurch und sehen uns um. Es sind gar nicht so wenige hier, geschätzt ca. 70 Personen. Es herrscht reges Treiben, manche blicken neugierig um sich, andere etwas scheu. Auch dein Blick schweift umher, und du bemerkst mehrere Trainingsbereiche im Camp. Wozu sie dienen, wissen wir noch nicht. Du wirfst mir einen fragenden Blick zu.

Was wird von uns verlangt? Und was, wenn wir es nicht schaffen?

Bevor noch irgendeine Nervosität aufkommen kann, steht ein junger Mann vor uns. „Hi! Keine Angst, es macht Spaß, dabei zu sein, und jeder bekommt die Reise, die für ihn passt“, sagt er mit breitem Grinsen und streckt uns seine Hand entgegen.

„Hi, Joe“, begrüße ich ihn und stelle dich ebenfalls vor.
„Kommst du auch mit auf die Reise?“

Er lacht. „Nein, diesmal nicht, ich bin gerade erst von der letzten zurück. Da war einiges los, kann ich euch sagen! – Wollt ihr einen Drink? Kommt mit, ich helfe aus und bin heute für euer leibliches Wohl zuständig.“

Wir gehen mit ihm zur Outdoor-Bar hinüber und wählen einen Cocktail aus frischen Fruchtsäften.

„Habt ihr euren Schlafplatz und eure Trainingszeit schon bekommen?“

„Noch nicht. Wir sind gerade erst angekommen und orientieren uns.“

„Dort drüben ist Leila“, deutet Joe zu einer Bambushütte hinüber, „sie zeigt euch alles.“

Wir folgen der Richtung, in die seine Hand weist, und wenig später erhalten wir unseren Schlafplatz zugeteilt, einfache Stockbetten in Holzhäusern.

Die „**Schleuse der Wahrnehmung**“ ist unsere erste Etappe. Achtsamkeit ist die Voraussetzung, um eine Reise wie diese überhaupt machen zu können. Die gilt es von Grund auf zu schulen, denn sie ist unser Basiswerkzeug für alles Weitere.
„Wie steht's um deine Achtsamkeit?“, frage ich dich, und

wir beginnen, unsere Erfahrungen zu dem Thema auszutauschen. „Das wäre doch schon ein Anfang für das Reisetagebuch! Wir haben noch ein wenig Zeit, und das ist eine gute Gelegenheit, damit anzufangen“, schlage ich vor, und du schnappst dir auch gleich das Notizbuch, das ich dir mitgebracht habe.*

>> Was ist dein erster Eintrag?

Du bist immer noch am Schreiben, als ich dich eine halbe Stunde später abhole. Schnell packst du zusammen, und wir gehen in die sogenannte Schleuse – ein abgezäuntes Gebiet am Waldrand. Es ist in mehrere Abschnitte unterteilt, die einen Kreis bilden, in dessen Zentrum wir nun stehen und von dem 12 Durchgänge abgehen.

Wir sind zu siebt. Drei Männer und zwei Frauen stellen sich als Dieter, Klaus, Peter, Eva und Diana vor. Doch bevor wir miteinander ins Gespräch kommen können, begrüßt uns eine zierliche, kleine Frau mit dunklerer Hautfarbe. Überrascht lausche ich ihrer klaren, tiefen Stimme. Sie lächelt uns an und stellt sich als Ivana vor. „Ich bin euer Guide für die ersten sechs Sinne. Nicht eure Trainerin, denn trainieren müsst ihr euch selbst. Ihr entscheidet, was ihr braucht und können wollt. Denn so übernehmt ihr selbst die Verantwortung für eure Reise.“ Sie fährt fort: „In der Wahrnehmungsschulung schärfen wir unsere Sinne – nicht nur die fünf bekannten Sinne, sondern auch diejenigen, die weniger bekannt sind und von denen ihr bisher wohl noch

* Spezielles Reisetagebuch ISBN 978-3-99125-998-5

kaum etwas gehört habt!“ Ivana lächelt verschmitzt, während sie uns zu einem der 12 Durchgänge führt. „Gleich werdet ihr erfahren, was hinter den einzelnen Sinnen steckt und wie gut die euren schon entwickelt sind!“ „Was kann man sich unter solchen Sinnen vorstellen?“, fragt Dieter zu Klaus hinüber.

Der zuckt nur die Achseln und meint: „Egal, lassen wir uns überraschen.“

Ich schmunzle, als ich Dieters Gesichtsausdruck bemerke, der einiges an Ambivalenz ausdrückt.

Wir folgen Ivana durch den ersten Durchgang in eine Art Jurte. Sie ist ziemlich groß und aus Yak- oder Schafwolle kunstvoll gefertigt, rund um den Eingang sind schöne Ornamente in Ziegelrot und Erdtönen zu sehen.

Innen ist es relativ dunkel, nur durch die offene Tür fällt Licht herein. Im hinteren Bereich sehen wir schemenhaft einen Mann etwas erhöht am Boden sitzen. Seine Haut ist bronzefarben, und er trägt dunkelgrüne Kleidung. Er winkt uns heran und lädt uns mit einer Handbewegung ein, uns ebenfalls auf vorbereitete Bodenkissen zu setzen. Dann wartet er, bis er unsere volle Aufmerksamkeit hat.

„Die Grenze zwischen uns und der Welt ist unser Tastsinn“, beginnt er langsam zu sprechen. Seine Augen sind ausdruckslos. Er ist offensichtlich blind.

„Fragen wir nach dem primären, ursprünglichsten und grundlegendsten Erlebnis des Tastsinns, so erkennen wir,

dass es kein Tasterlebnis, sondern ein Ortserlebnis ist“, fährt er fort. „Wir erhalten dadurch ein ständig beruhigendes Bild unserer eigenen Körpergrenze, gleich einem guten Spiegel, der sich selbst nicht wahrnimmt.“

Dieses Organ – unsere Haut – ist ein Wahrnehmungsorgan für die Oberflächen unserer Umwelt. Ohne den Tastsinn hätten wir kein Bewusstsein für unsere eigenen Körpergrenzen, wir würden uns eins fühlen mit der Welt. So aber suchen Neugeborene Sicherheit im Körperkontakt und verankern sich somit im eigenen Körper. Nicht nur, weil sie den anderen spüren, sondern auch, weil sie den anderen brauchen, um sich selbst zu spüren.

Gedrückt oder in den Arm genommen zu werden, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. In guten Therapien legt man daher großes Augenmerk auf ‚berührungsstärkende‘ Behandlungen, um das Vertrauen ins irdische Dasein zu fördern und die Lebenssicherheit zu steigern oder im Akutfall wiederherzustellen.“

Er hält kurz inne und scheint jeden Einzelnen von uns zu erspüren, bevor er fortfährt: „Der Tastsinn bietet also Abgrenzung und Verbindung zugleich. Wir grenzen uns mit dem Tastsinn in der physischen Welt als Einzelwesen ab, treten damit aber gleichzeitig mit der Welt in Verbindung. Und das zeigt uns eine zentrale Entwicklungstatsache für Freiheit: Alles, was sich entwickeln soll, muss aus dem Zusammenhang, aus der Einheit erst einmal herausfallen, damit die Möglichkeit entsteht, sich auf höherer Ebene, also frei, erneut damit zu verbinden.“ Er lächelt und nickt Ivana zu.

„Danke Yuri“, übernimmt sie wieder. „Der Tastsinn ist also der erste Sinn, den wir erkunden und schulen wollen. Ihr sucht euch nun einen Platz in der Jurte und prägt euch von dort aus eure Umgebung ein, so gut es geht.“

Wir erkennen verschiedene Möbel an den Wänden. Auf einem Tisch befinden sich einige Dinge, die ich gerne näher betrachtet hätte, und vom Dach der Jurte hängen ungefähr 20 kleine Gegenstände bis auf Brusthöhe herab.

„Ich werde nun die Tür schließen, und es wird vollkommen dunkel sein. Jeder von euch versucht, in der Dunkelheit die soeben gesehenen Gegenstände zu finden und zu erkunden. Bereit?“

Wir blicken noch einmal hastig umher, um möglichst viel in unser Inneres mitzunehmen, und nicken.

Es wird dunkel.

So beginnt unsere Wahrnehmungsschulung, und es folgen viele Aufgaben, die wir gewissenhaft durchlaufen. Immer wieder gibt es Reflexionsinseln, auf denen wir unsere Erfahrungen aufschreiben und austauschen. Schneller als gedacht finden wir uns also mitten im Training wieder und sofort sind wir mit inneren Widerständen konfrontiert. Wir erfahren, dass wir wieder wie die Kinder werden müssen, um weiser werden zu können. Ein Loslassen und Einlassen auf das Jetzt lässt uns bewusst erleben und neues Selbstvertrauen schöpfen.

Du bist mit dabei, und ich bin gespannt, was du alles entdecken wirst.