



FeelGoodGrid

Eigenanalyse zur Vorbereitung einer Selbstentwicklung

Das FeelGoodGrid ist ein strategisches Modell. Es unterstützt Menschen, sich vor und während eines Selbstentwicklungsprozesses Orientierung darüber zu verschaffen, welche tendenziell förderlichen und welche tendenziell bremsenden Muster in ihrem Verhalten und ihren Gewohnheiten angelegt sind.

Das FeelGoodGrid gibt Aufschluss darüber, welche internen Einflussfaktoren tagtäglich in einem Menschen wirken und arbeiten können. Das Ziel des FeelGood Grid besteht darin herauszufinden, welche Handlungsmuster der Mensch mit seiner gegenwärtigen Strategie tagtäglich anwendet. Die Eigenanalyse kann Menschen verdeutlichen, wo sie tendenziell eher eine „Hin-zu-Motivation“ und wo eine „Weg-von-Motivation“ im Alltag unterliegen und darauf basierend entsprechende Aktivitäten in Gang setzen, oder aber verhindern.

Das FeelGoodGrid besteht aus vier Quadranten, die alle für etwas Anderes stehen:

1. Quadrant: Mag ich + nützt mir
2. Quadrant: Mag ich + nützt mir nicht
3. Quadrant: Mag ich nicht + nützt mir
4. Quadrant: Mag ich nicht + nützt mir nicht

Wir alle kennen das, es gibt bestimmte Dinge im Leben, die machen wir mit Begeisterung, freuen uns darauf und verbringen damit gerne Zeit. Solange dies einen bestimmten Nutzen hat, wirkt es sich optimal positiv auf unser Leben aus, selbst wenn es ein eher zweckfreies Tun ist. Auch machen wir Dinge, die (vielleicht) einzig einer temporären Beschäftigung zuzuordnen sind die mir Spaß, aber keinen erkennbaren und nachhaltigen Nutzen bringen. Ich tue auch Dinge ausschließlich deshalb, weil sie mir einen gewissen direkten oder indirekten Nutzen verschaffen, selbst wenn ich sie nicht mag. Und es gibt Dinge die ich nicht mag und die keinen Nutzen für mich haben, die ich aber dennoch tue.

Beispiele für den 1. Quadranten: mag ich + nützt mir

Vielleicht arbeite ich gerne im Freien und bin im Garten aktiv. Schaffe Blumenbeete, baue Gemüse an oder beschäftige mich mit Permakultur und gestalte das Grundstück entsprechend. Diese Aktivitäten mag ich und sie nützen mir multipel. Denn ich bin geistig und körperlich aktiv. Kreiere sichtbare Ergebnisse, kann mich daran erfreuen und die Ernte sogar auch noch essen.

Oder ich setze mich nach dem Aufstehen mit einem frischgepressten Saft, einem Tee oder Café in der Hand, in einen bequemen Stuhl. Dort genieße ich Ruhe und Passivität, ohne wie ferngesteuert im Handy rumzuspielen oder gar zu telefonieren. Einfach nur schweigend die morgendliche Szene ansehen, ob am Fenster, auf dem Balkon oder auf der Terrasse direkt nah an der Natur. Dieses Ritual mag ich sehr gerne und der Nutzen einer solchen Aktivität mag darin liegen, entspannt und entschleunigt in den Tag zu kommen, erst einmal richtig wach zu werden, zu mir zu kommen oder mich einfach mit diesem Ritual auf den Tag einzustimmen und Kraft zu gewinnen.



Mag auch sein, dass ich meine Arbeit sehr gerne mag. Dass ich es liebe mit dem was ich beruflich tue konstruktive Resultate erziele und meine Arbeit für andere Menschen einen Nutzen hat. Ich interessiere mich für die Themen die ich bearbeite, kann mich dabei vielleicht sogar noch weiter entwickeln, oder mit anderen Menschen gemeinsam am gleichen Thema und im Team aktiv zu sein, finde ich super. Ich tue also etwas, dass ich als sinnstiftend betrachte, dass mir Freude bringt und wofür ich sogar noch bezahlt werde.

Beispiele für den 2. Quadranten: mag ich + nützt mir nicht

Ich gehe gerne oft, gut und ausgiebig essen und trinken. Feiere gerne und umgebe mich oft mit Menschen, oder schare diese um mich, die dasselbe was ich mag auch gerne tun. Wir chillen, reden über alles Mögliche, philosophieren, kreieren Visionen und machen Pläne, was man alles Tolles machen kann, oder worauf die Welt gewartet hat, dass wir es tun. Das alles bringt sehr viel Spaß und jedes Mal wenn ich das tue, fühle ich mich glückselig und bin in einer wirklich hervorragenden Stimmung. Anderntags habe ich vielleicht das Gefühl einen mehr oder weniger intensiven Kater zu haben, fühle mich vom Essen und Trinken abgefüllt, nicht zu 100% auf Power und komme vielleicht nicht, wie es heute eigentlich sinnvolle wäre, aus dem Quark. Zelebriere ich nun diese Form von Zeitverbringung in aller Regelmäßigkeit, erhöht sich u.U. die Chance, dass sich dies irgendwann, irgendwie destruktiv auf mein körperliches, emotionales, seelisches und/oder geistiges Befinden auswirkt. Tatsache ist auch, dass ich von der Umsetzung der entworfenen Pläne immer noch so weit weg bin wie gestern und sich die Visionen in eine Illusion aufzulösen scheinen. Natürlich kann ich auch der Ansicht sein, dass allein schon das mit Anderen Zusammenzukommen sehr nützlich für mich ist, weil ich soziale Kontakt pflege, nicht allein bin, mich nicht langweile und weil ich immer die Hoffnung habe, dass dabei vielleicht irgendwann einmal der wahre Funke entfacht wird und so ein wirklich sinnstiftendes und nutzvolles Projekt entsteht. Gleichzeitig scheint dies eher die Illusion einer Aktivität, ohne eine tatsächliche Umsetzungskraft und -Realität zu sein.

Mag auch sein, dass ich mich im beruflichen oder privaten Kontext in Beziehungen mit Menschen befinde, die ich aus verschiedenen Perspektiven heraus betrachtet als passend empfinde. Es gibt eine gegenseitige Sympathie, Regelmäßigkeit oder Gewohnheit. Gleichzeitig gibt es vielleicht auch eine gewisse Abhängigkeit, einen Zwang oder das Gefühl eines: „das gehört so, dass muss so sein“. Was in dieser Art der Beziehung dann oft der Fall ist, es fehlt an einer individuellen und/oder gemeinsamen (Weiter-)Entwicklung. Alles mag sich für mich wie eine Art Komfortzone anfühlen und ich und die anderen haben sich in gewisser Weise „bequem eingerichtet“. Ein möglicher Nutzen reduziert sich auf wenige Dinge und liegt vielleicht eher in einem Automatismus verhaftet, der einem inneren Antrieb folgt: Stress oder Auseinandersetzung unbedingt zu vermeiden, die u.U. bis zu der Gefährdung meiner Existenz führen oder in eine Katastrophe führen könnten. Zugegebener Maßen befinde ich mich in diesem Fall in einem sogenannten „Stuck State“ bzw. „festgefahrenen Zustand“.

Beispiele für den 3. Quadranten: mag ich nicht + nützt mir

In diesen Bereich fallen alle Dinge die ich das Gefühl habe regelmäßig tun zu müssen und zu denen ich keine direkte Hin-zu-Motivation verspüre, sondern als (lästige, notwendige, langweilige) Pflichten empfinde, die ich nun einmal erledigen muss. Hausarbeit, Putzen, Wäsche waschen sind mögliche Dinge, die alle einen Nutzen haben (Ordnung, Sauberkeit, Frische), aber zu denen mir oft der wahre Antrieb fehlt. Es kann auch ein Job sein, den ich glaube tun zu müssen, weil ich das Geld brauche

(Nutzen), der mir aber null Freude bereitet. Hier nehme ich vielleicht einfach die gute Kohle mit und versuche mich von negativen, zweifelnden Gedanken abzulenken oder das Beste draus zu machen. Oder ich halte Beziehungen zu Menschen aufrecht, die mir mit ihrem Verhalten und dem was so tagtäglich von sich geben (eigentlich) nicht wirklich zusagen, die wenig meinen Werten entsprechen oder die gleichen Interessen teilen. Doch sie scheinen mir zu nützen, weil sie mir Möglichkeiten eröffnen, von denen ich etwas habe (Nutzen). Sie schaffen für mich vielleicht Verbindungen die ich als wichtig für mich erachte und von denen ich den Eindruck habe, dass sie mich weiterbringen.

Beispiele für den 4. Quadranten: mag ich nicht + nützt mir nicht

Hierunter fallen alle möglichen Dinge die ich entweder gezwungener oder genötigter Maßen tue, weil ich der Annahme bin, dass ich sonst etwas vollständig verliere, davon abgeschnitten oder nicht mehr (über-)lebensfähig wäre. Wenn ich an diesem Punkt angelangt bin dürfte mein Leiden fast grenzenlos groß und ein Ausweg für mich nicht in Sicht, bzw. nicht zu finden sein. Ich hänge im Hamsterrad fest und komme da nicht raus. Warum geschieht das? Es könnte sein, dass ich von einem anderen oder von einer Gruppe an Menschen (gnadenlos) ausgenutzt oder missbraucht werde, bzw. mich ausnutzen oder missbrauchen lasse. Im Regelfall trifft Beides zu. Es kann sein, dass meine unbewusste aber generelle Annahme ist, aus bestimmten persönlichen Gründen stets in einer Art Schuld oder im Zugzwang anderen gegenüber zu stehen. Ich also immer freiwillig die Zeche für andere bezahle. Andere frei und aushalte. Meine Ressourcen reduzieren sich auf diese Weise zusehends, neue kommen nicht dazu und die Anderen amüsieren sich königlich. Vielleicht will ich es den anderen unbedingt recht machen oder bin vollständig davon abhängig mich harmonisch und zugehörig zu fühlen, selbst wenn ich in aller Regelmäßigkeit enttäuscht werde, auf die Nase bekomme oder gar an die Wand klatsche. Vielleicht habe ich auch masochistische oder selbstzerstörerische Anlagen – dann sollte ich mir in jedem Fall professionelle Hilfe holen. Suche ich jedoch nach einem eigenständigen Ausweg und möchte den Automatismus ernsthaft beenden, so gelingt mir das nur, wenn ich mir vollständig bewusstmache und eingestehe wie die Beziehungen mit der Außenwelt wirklich beschaffen sind und erkenne das ich daraus zu keinem Zeitpunkt irgendeinen Nutzen ziehe werde und darüber hinaus die Dinge nicht einmal mag.

Anwendungs-Hinweise

Nutzen Sie gerne das FeelGoodGrid Analyse-Formular zur eigenen Bewusstmachung, indem sie den Bedeutungen der Quadranten entsprechende Einträge machen. Denken Sie in Ruhe und konzentriert darüber nach, welche realen Beispiele aus Ihrem Leben in welchen Bereich gehören. Setzen Sie dabei deutliche, für Sie selbst erkennbare Grenzen und schauen auch danach, welche Dinge in Ihrem Leben sich vielleicht gleichzeitig zu mehr als einem Quadranten zuordnen lassen. Denn das kann sicher auch der Fall sein. Fassen Sie sich in den Formulierungen eher kurz und arbeiten mit Begriffen, Bezeichnungen oder Namen, die für Sie selbst eingängig und aussagekräftig sind. Zur Umsetzung schreiben Sie gerne in dieses Dokument hinein, oder drucken es aus und machen Ihre Notizen handschriftlich, bzw. zeichnen sich die vier Quadranten entsprechend der Vorlage auf eine Blatt Papier auf und füllen es mit einem Schreiber aus.



FeelGoodGrid – Analyse-Formular

1. Mag ich + nützt mir	2. Mag ich + nützt mir nicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mag ich nicht + nützt mir	4. Mag ich nicht + nützt mir nicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Um Ihre individuelle FeelGoodGrid Analyse zu besprechen, nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf:

Holger Grimmig
 hg@inavigare.com
 +49.(0)172.433 0 422