

## **12 Step Presencing Practice: Journaling questions – nach C. Otto Scharmer<sup>1</sup>**

(deutsche Übersetzung: Christine Wank / Hinrich Mercker)

1. What in your current professional and personal situation are the key challenges and the emerging areas of possibility that your life asks you to address?

Was sind in Ihrer derzeitigen beruflichen und persönlichen Situation die zentralen Herausforderungen, wo sich in Ihrem Leben für Sie Felder eröffnen, die Ihnen neue Möglichkeiten und Potentiale ankündigen?

2. Your key questions: What questions, if explored more deeply, would help you to address your current situation better and to take the next step in your personal/professional journey?

Ihre zentralen Fragen: Welche Fragen, wenn man sie tiefergehend untersuchte, würden Ihnen helfen, die aktuelle/momentane Situation besser anzugehen und die nächsten Schritte auf ihrer persönlichen/beruflichen Reise zu gehen?

3. When do you feel your heart opening – what do you truly love?

Wann spüren Sie, dass Ihnen das Herz aufgeht – Was liegt Ihnen wirklich am Herzen, wofür haben Sie eine aufrichtige Liebe?

4. Imagine you could fast forward to the last moment of your life, when it is time for you to pass on. Imagine yourself at that moment looking back on your life's journey as a whole: What would you want to see in that moment? What would you want to be remembered for by people who live on after you?

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Leben im Zeitraffer vorspulen bis zum letzten Moment ihres Lebens. Stellen Sie sich selbst in diesem Moment vor, wie Sie auf ihre Lebensreise als Ganzes zurückblicken: Was würden Sie in diesem Moment gerne sehen? Als wer und wofür möchten Sie den Menschen, die nach Ihnen weiterleben werden, in Erinnerung bleiben?

5. Let's now return to your current situation. Imagine that you could link to your highest future possibility – to your highest or best future Self – and that you could ask one question to which you would get a meaningful response. What question would you ask of your higher future Self?

Lassen Sie uns nun zu ihrer momentanen Situation zurückkehren. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich mit Ihrer höchsten und besten Zukunftsmöglichkeit – mit Ihrem höchsten oder besten Selbst, das Sie sein könnten - in Verbindung setzen und Sie könnten diesem Ihrem Selbst eine Frage stellen, auf welche Sie eine sinnvolle Antwort erhalten könnten: Welche Frage würden Sie ihrem höheren künftigen Selbst stellen?

---

<sup>1</sup> Aktuelle Versionen für die Journaling-Practice in englischer Fassung siehe auch unter: [www.presencing.org](http://www.presencing.org).

6. Now, pause and stay in silence to listen deeply to the response that your future Self wants to give to you. Stay with it and write it down.

Machen Sie jetzt eine Pause und lauschen Sie in Stille der Antwort, die Ihr künftiges Selbst Ihnen geben möchte. Bewahren/Behalten Sie es/Halten Sie diese Antwort für einen Moment und schreiben Sie sie dann erst auf.

7. Crystallize your vision and intention: What vision do you have for yourself and your work? What are some essential elements of the future that you want to create with your work and life (personal, professional, social...)

Destillieren Sie ihre Vision und ihre Absichten heraus: Welche Vision haben Sie für sich, für Ihr Leben und Ihre Arbeit? Was sind ein paar der wichtigsten Elemente der Zukunft, die Sie in Ihrem Tun und Ihrem Leben im persönlichen, beruflichen oder sozialen Bereich hervorbringen möchten?

8. What would you have to let go of in order to bring your vision into reality? What is the old stuff that must die?

Was müssten Sie loslassen, wovon müssten Sie sich verabschieden, um diese Vision Realität werden zu lassen?

9. Where in your current life do you experience the seeds and early beginnings of the future that you want to create?

Wo in Ihrem derzeitigen Leben erleben und spüren Sie die frühen Anfänge der Zukunft, die sie gerne erschaffen möchten?

10. Over the next three months, if you were to prototype a microcosm of the future in which you could explore by doing, what would it be like?

Wenn Sie in den nächsten drei Monaten einen Mikrokosmos dieser Zukunft im Sinne eines Prototypen entwickeln wollten, den Sie durch Handeln und aktives Tun erforschen und ausprobieren könnten, wie wäre der beschaffen?

11. Who are the core partners and helpers that would help you bring it into reality – and that could support you in your highest future intention?

Wer sind die wichtigsten Partner und Unterstützer, die Ihnen helfen würden, diesen Prototypen Realität werden zu lassen und die Sie in ihrer höchsten künftigen Absicht unterstützen würden?

12. If you committed to taking on the project of bringing your intention into reality, what practical first steps would you take over the next 3 to 7 days?

Wenn Sie sich für das Projekt diese Ihre Absicht zu realisieren, committen und einsetzen, welche praktischen Schritte würden Sie in den nächsten 3-7- Tagen angehen?