

THINKING AT THE EDGE (TAE) SCHRITTE

in: *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. Vol 19, No. 12 (2000-2004), pp. 12-24

Übersetzung durch Hanspeter Mühlethaler - hmuehlethaler@postmail.ch

SCHRITTE 1-5: VOM FELT SENSE AUS SPRECHEN

HAUPTANWEISUNGEN

HILFREICHE DETAILS

Schritt 1: Lass einen *felt sense* sich formen

Wähle etwas, was du weißt, es jedoch noch nicht ausdrücken kannst, das aber gesagt werden möchte. **Habe dieses Wissen als einen *felt sense* (eine eindeutige körperlich-gefühlte unklare Grenze [edge])**, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst.

Schreibe einige Abschnitte aus deinem *felt sense* heraus auf eine sehr rohe Art.

Schreibe den zentralen springenden Punkt aus deinem *felt sense*, in **einem kurzen** Satz, mit einem Schlüsselwort oder einer Redewendung, auch wenn der Satz den *felt sense* nicht wirklich trifft.

Unterstreiche **das** Schlüsselwort oder die Wendung in deinem Satz.

Beschreibe ein Beispiel (*instance*).

Was du zu bearbeiten wählst soll in einem Gebiet sein, in dem du dich auskennst und erfahren bist. Bearbeite nicht eine Frage, sondern etwas, das du weisst. Dort gibt es **etwas**, das du sehr stark von der jahrelangen Erfahrung weisst, aber schwierig ist, darüber zu sprechen..., es mag unlogisch... marginal... unkonventionell... unbeholfen... scheinen, oder es mag einfach sein, dass Sprache dort nicht zu funktionieren scheint. Wenn du nicht gewohnt bist, einen *felt sense* zu haben, konsultiere bitte www.focusing.org.

Um den springenden Punkt zu finden, frage dich, was **darin** ist, das du ausdrücken möchtest. Dann **innerhalb diesem**, was ist für dich das Lebendige?

Der Satz ist nur ein Ausgangspunkt. Er braucht keine lange Überlegung. Für den Moment stellt er den springenden Punkt von dem dar, dem du nachspürst.

Folgende Frage kann dir helfen, das Schlüsselwort zu finden: Falls du eine vollständige Theorie hättest, welches Wort würde sagen, wovon die Theorie handelt?

Vielleicht findest du zuerst ein Beispiel und schreibst dann den Satz.

Du brauchst ein spezifisches Beispiel, ein Ereignis oder eine Zeit, als es wirklich geschah.

Schritt 2: Finde etwas in deinem felt sense, das mehr als logisch ist

Finde etwas, das keinen üblichen logischen Sinn macht und schreibe einen unlogischen Satz.

Was unlogisch scheint, kann der wertvollste Teil sein. Versichere dich bitte, dass du diesen Teil nicht heraus fallen lässt.

Wenn du Schwierigkeit hast, einen unlogischen Satz zu finden, kannst du auch ein Paradox aufschreiben.

In einem Paradox soll etwas "x und gleichzeitig nicht x sein".

Schritt 3: Stelle fest, dass du nicht die Standarddefinitionen der Worte meinst

Schreibe die übliche (Wörterbuch-) Definition des unterstrichenen Wortes in Schritt 1 auf und beachte, dass dies nicht ist, was du meinst.

Du stellst fest: „Das ist nicht, was ich meinte“. Dieses Wort würde etwas anderes bedeuten. Wenn Du etwas Neues sagst, werden keine Worte in ihrer üblichen, öffentlichen Bedeutung es genau ausdrücken.

Nimm das unterstrichene Wort heraus und schreibe den Satz mit einer Lücke.

Kehre zu deinem *felt sense* zurück und lass ein anderes einzelnes Wort kommen, das sagt, was du meinst.

Stelle sicher, dass es nicht einfach ein Synonym ist, sondern ein anderes Wort mit einer etwas anderen Bedeutung.

Schreibe die übliche Definition des zweiten Wortes auf.

Wenn du seine gegebene allgemeine Bedeutung betrachtest, stellst du fest, dass das zweite Wort auch nicht passt.

Kehre zu deinem *felt sense* zurück und lass ein drittes Wort kommen.

Schreibe die übliche Definition des dritten Wortes auf.

Die öffentliche Bedeutung des dritten Wortes ist auch nicht was du meinst.

Akzeptiere die Tatsache, dass es kein gängiges Wort für dieses Wissen gibt.

Kein Wort passt. Keines sollte, wenn dieses (Wissen) neu ist.

Schritt 4: Schreibe einen Satz oder eine frische Redewendungen, um zu sagen, was jedes Wort für dich bedeuten sollte.

Setze das ursprüngliche erste Wort wieder in die Lücke deines Satzes von Schritt 1 ein.

Obwohl du die allgemeine Sprache nicht ändern kannst, kannst du einen vollständigen frischen Satz oder eine Wendung aufschreiben, der aussagt, was das Wort für dich bedeuten sollte. Schreibe was du willst, dass das Wort bedeutet, was dieses Wort aus deinem *felt sense* herauszieht, was die anderen zwei nicht tun.

Setze jetzt das zweite Wort in die Lücke ein. Schreibe einen Ausdruck oder einen Satz, der sagt, was es vom *felt sense* herauszieht.

Mache das gleiche mit dem 3. Wort.

Gib diesmal deinen Satz nicht auf. Beharre darauf, dass dein Satz aus deinem *felt sense* spricht. Lass das Wort nicht ausdrücken, was es normalerweise bedeutet. **Warte bis du fühlst, dass dieser vollständige Satz von deinem felt sense aus spricht**, auch wenn ihn die meisten Leute so nicht verstehen würden.

Du wirst frische, neue Ausdrücke verwenden, um auszudrücken, was das Wort in deinem Satz bedeuten sollte. Anstatt grosse, allgemeine Worte, lass einen neuen Ausdruck direkt aus deinem *felt sense* kommen.

Schritt 5: Weite aus, was jedes Wort für dich bedeuten sollte, indem du frische, linguistisch unübliche Sätze schreibst

Schreibe unter Verwendung der Wörter oder Wendungen aus Schritt 4 einen oder zwei etwas merkwürdige Sätze, um noch mehr zu erweitern, was du jetzt mit jedem der Wörter oder Wendungen meinst.

Unterstreich in jedem der neuen Sätze was neu und wichtig ist.

Überprüfe, ob du in Schritt 4 irgendwelche grosse, allgemeine Worte verwendet hast. Falls ja, finde frische Ausdrücke, um diese zu ersetzen. Lass was neu und spezifisch ist in deinem *felt sense*, sich in frisch formulierter Sprache ausdrücken. Deine Sätze mögen keinen Sinn machen, es sei denn sie werden so verstanden, wie du sie meinst. Hier sind Beispiele für linguistisch ungewöhnlichen Sätze: "Die Regeln zu kennen ist ein Behälter aus dem sich neue Möglichkeiten öffnen". "Definitionen stoppen zelluläres Wachstum". "Verhalten zeigt etwas, das dieses hat". Wenn du deinen *felt sense* direkt sprechen lässt, kann etwas linguistisch Ungewöhnliches herauskommen.

HAUPTANWEISUNGEN

HILFREICHE DETAILS

Schreibe eine "Folge" aus den drei ursprünglichen Wörtern und den wichtigsten frischen Ausdrücken in die unterstrichene Lücke in deinem Satz von Schritt 1. Füge am Ende der Kette "..." hinzu. Jetzt hast du eine ausführliche Darstellung von dem, was du zu sagen versuchst.

Spiele mit Grammatik und Reihenfolge. Beseitige die überschüssigen Wörter, bis du einen Satz hast, den du magst.

"..." zeigt an, dass du den *felt sense* mit allen Wörtern mitnimmst.

SCHRITTE 6-8: AUFFINDEN VON MUSTERN AUS BEISPIELEN (FACETTEN)

Schritt 6: Sammeln von Facetten

Samme Facetten, Beispiele, welche wirklich passierten.

Wähle drei Facetten und beschreibe sie mit den Details, welche in Beziehung zu deinem *felt sense* stehen. Unterstreiche das Spezifische, das etwas beiträgt, das du festhalten möchtest.

Kopiere dein ursprüngliches Beispiel von Schritt 1. Du hast jetzt vier Facetten.

Eine Facette braucht nicht alles von deinem *felt sense* zu veranschaulichen. Eine Facette kann irgendetwas sein, das eine Beziehung zum *felt sense* hat, einschließlich der Zeit, als es aufkam, was jemand sagte, irgendwelche Ereignisse, selbst wenn du nicht erklären kannst, warum sie relevant sind. Schließe merkwürdige oder private Sachen ein wie "als der Zahnarzt sagte..." Frage dich, „was ist je geschehen, das irgendwie damit zu tun hat?"

Allgemeine Ideen und Metaphern sind nicht Facetten. Es ist kein tatsächliches Geschehen, wenn man sagt, "etwas zu schütteln ist wie, es aufzuheizen."

Jedes mögliche Beispiel ist einer übergeordneten Verallgemeinerung überlegen, weil er eine innere Spezifität in sich trägt. In jeder realen Lebenserfahrung kannst du einige komplizierte Strukturen entdecken, die wirklich darin sind.

Schritt 7: Erlaube den Facetten zur detaillierten Struktur beizutragen

Mit jeder Facette:

Beachte, dass es viele verwickelte Beziehungen zwischen Details gibt. Finde eine Beziehung zwischen einigen Details, die für deinem *felt sense* relevant ist.

Wende diese Beziehung in einer völlig anderen Art Situation an.

Drücke dann diese Beziehung allgemein gesprochen erneut aus, so dass sie zu einem Muster wird, das zu vielen anderen Situationen passen kann.

In jeder tatsächlichen Erfahrung gibt es Beziehungen zwischen Details, die dir neue Einzelheiten geben können. Lass jede Facette dir ein spezifisches Muster geben, das du vorher nicht hattest.

Beispiel: Der Zahnarzt hält mit seinem Daumen ein Stück Watte in meinem Mund, während er mir seine politische Haltung darlegt. Kinder, Angestellte und Gefangene sind unfähig zu antworten. Das Muster ist: Mit einer Person zu sprechen, die nicht antworten kann, kann zudringlich sein.

Schritt 8: Kreuzen der Facetten

Du magst vielleicht Fragen: "Was lässt mich in der ersten Facette erkennen, wenn ich sie von der zweiten Facette aus betrachte, das ich aus der ersten Facette allein nicht sehen konnte?"

Schreibe einen Satz, um jedes neue Muster zu erfassen, das du behalten möchtest.

Du hast dies vielleicht bereits getan. „Kreuzen“ bedeutet, den Punkt einer Facette einer anderen zuschreiben. Welcher neue Aspekt der ersten Facette kann sichtbar werden, wenn du versuchst zu sagen, sie habe dasselbe Muster wie die zweite Facette?

"Kreuzen" von zwei Dingen bedeutet, das eine so zu betrachten, als ob es ein Beispiel des anderen wäre. Dann kannst du noch mehr herausfinden, wenn du auch das zweite als ein Beispiel des ersten betrachtest.

Wenn keine Facette die ganze zentrale Sache enthält, kann diese gefunden werden, indem man sie kreuzt.

Schritt 9: Schreibe frei

Schreibe frei, was du an dieser Stelle denkst.

Dies ist der freie Raum zu schreiben, wohin du bis jetzt gekommen bist, was du bis jetzt verstanden hast, was dich erregt.

SCHRITTE 10 - 14: THEORIEBILDUNG

Ein Ziel von TAE ist nun erreicht – ein implizites Wissen zu artikulieren und es kommunizierbar zu machen. Falls du möchtest, kannst du damit weiterfahren, eine formale, logische Theorie zu bilden.

Schritt 10: Wähle Begriffe und verbinde sie

Wähle drei Begriffe oder Wendungen als deine momentanen Hauptbegriffe. Bezeichne sie mit „A“, „B“ und „C“.

Ein Begriff ist kein Satz. Z.B. "etwas, das sich vom Innern bewegt", ist ein Begriff [eine Wendung, A. d. Ü]. Ein Satz besteht immer aus mindestens zwei Begriffen, aus Subjekt und Prädikat.

Betrachte deine Wörter, Wendungen und Muster aus allen vorhergehenden Schritten. Bilde eine Liste von möglichen Kandidaten für Hauptbegriffe. Wähle, was sich am wichtigsten anfühlt.

Stelle dir ein Dreieck vor, welches die drei Begriffe verbindet. Wähle die Begriffe so, dass der grösste Teil deine Landschaft und dein zentraler Punkt innerhalb des Dreiecks zu liegen kommen. Weitere wichtige Ideen können später im Schritt 12 eingebracht werden.

Definiere jetzt A mittels B und auch mittels C. Schreibe zuerst jede Gleichung als leere Formel: "A = B." "A = C." Ersetze das Gleichheitszeichen mit dem Wort "IST." Setze die Wörter oder Wendungen ein, für die A, B und C stehen. Jetzt hast du zwei Sätze, die ziemlich richtig oder ziemlich falsch sein können.

Da die Begriffe aus dem gleichen *felt sense* entstanden sind, wird es einen Weg geben, dass solch eine Verbindung wahr ist.

Ändere die Sätze wenn nötig. Halte am Wort "IST" fest, um den Platz zu halten, in dem das neue Muster entsteht. Fülle die Beziehung nicht mit alten, vertrauten Verbindungen. Stelle sicher, dass du den springenden Punkt deines *felt sense* behältst.

Wenn der Satz grammatisch korrekt und wahr ist und aus deinem *felt sense* spricht, dann lass ihn stehen. Wenn nicht, behalte das Wort "ist" (oder "sind") und ergänze oder ändere so wenig wie nötig, damit die Aussage richtig ist und aus deinem *felt sense* spricht. Anstelle von "A produziert B", kannst du z. B. sagen, "A ist etwas, das B produziert." Wenn der Satz zu pauschal scheint, kannst du sagen, "irgend ein A ist", "A ist mindestens", "A ist eine Art B."

Jetzt hast du einen wahren Satz, der A und B verbindet, und einen, der A und C verbindet.

HAUPTANWEISUNGEN

HILFREICHE DETAILS

Du kannst dir die Freiheit nehmen, mit vielen möglichen Sätzen zu spielen, welche die Begriffe zueinander in Beziehung setzen. Da $A = B$ und $A = C$, ist möglicherweise B irgendeine Art C, oder C ist irgendeine Art B, oder B das A in sich hat, ist in irgendeiner spezieller Weise C. Du kannst mit der Logik spielen, die offen, nicht festgelegt ist.

Sei auch frei, ohne Logik Sätze zu bilden, in denen du Begriffe aufspaltest, kombinierst oder einen neuen Begriff bildest oder zwei.

Du kannst dich leiten lassen, indem du dich auf das „IST“ konzentrierst, das zwischen Begriffen steht, die deinen *felt sense* zentral ausdrücken.

Beende Schritt 10, wenn der springende Punkt deines *felt sense* durch zwei oder drei Begriffe mit „IST“ dazwischen zentral ausgedrückt ist. Wenn sich deine Begriffe geändert haben, wähle die zentralen Begriffe frisch aus und nenne sie A, B und C.

Schreibe sie, als "A IST B" und "A IST C."

Dein Partner kann dir helfen, indem er Sätze vorschlägt, die Begriffe in Beziehung zu setzen, damit du genauer von deinem *felt sense* antworten kannst.

Schritt 11: Frage in die inhärenten Beziehungen zwischen den Begriffen hinein.

Füge das Wort "inhärent" nach dem "IST" in beide Sätze ein. A IST inhärent B. A IST inhärent C. Du weißt noch nicht, was für eine Bedeutung herauskommen wird.

Da "A" und "B" vom gleichen *felt sense* kommen, wird es so sein, dass "A" **inhärent** "B" ist, nicht dass es nur zufällig "B" ist.

Die inhärente Verbindung ist nichts, das im öffentlichen Raum bereits allgemein bekannt ist. Es ist eher deine Bedeutung von A, die schon etwas ist, das B ist. Zum Beispiel: "Was ist die Fähigkeit so zu warten, dass sie inhärent etwas ist, das neues Wachstum zulässt?" Die inhärente Verbindung ist **nicht** die offensichtliche, öffentlich bekannte Tatsache, dass warten Zeit braucht und Zeit für das Wachsen erforderlich ist. Die inhärente Verbindung, welche in diesem Beispiel gefunden wurde war, "warteten ist ein Geschenk der Aufmerksamkeit, und das Geschenk der Aufmerksamkeit ist etwas, das neues Wachstum

Tauche jetzt in die Verwickeltheit des *felt sense* ein, um herauszufinden, warum A inhärent B ist. Wie sind diese zwei Dinge **inhärent** verbunden? Was ist die **wahre Natur** von "A", so dass es "B" **sein muss** oder **in dieser Beziehung** zu B **sein muss**? Notiere, was du findest. Benenne die inhärenten Verbindungen. Jetzt hast du eine Verbindung zwischen A und B. Diese Verbindung ist ein neuer Begriff.

Tu dies auch mit "A IST inhärent C."

fördert." So "Geschenk der Aufmerksamkeit" ist der neue Begriff.

Dies erfordert, in den *felt sense* hinter den zwei Begriffen hineinzugehen. Frage, "was ist A?" "was ist B?" Du entdeckst einen Gesichtspunkt, in dem deine Bedeutung von A bereits in deiner Bedeutung von B ist. Es muss ein "**Aha, selbstverständlich!**" geben. A war schon immer nichts anders, als was B sein muss."

Du kannst "A ist X" erhalten und „aha, ich sehe, auch B ist X." Durch die Tatsache, dass beide X sind, sind sie inhärent miteinander in Beziehung. X ist eine inhärente Verbindung zwischen A und B.

Eine TAE Theorie ist logisch und experientiell. Das Gleichheitszeichen eliminiert die unterschiedliche Verwickeltheit jedes Begriffs nicht. Darum kann Gleichsetzen aufregend und informativ sein. Auf der formalen logischen Seite sind die zwei Bezeichnungen auswechselbar, aber auf der experientiellen Seite ist die inhärente Gleichung ein Verstehen. Es ist nicht wirklich eine Gleichung identischer Einheiten wie $1 = 1$.

Schritt 12: Wähle dauerhafte Begriffe und verzahne sie.

Bilde deinen "unlogischen" springenden Punkt frisch. Frage dich, wie dein zentraler springender Punkt unter Verwendung einiger Begriffe und inhärenter Verbindungen aus Schritt 11 ausgedrückt werden sollte. Formuliere den Satz so, dass ein Hauptbegriff eine Kombination der anderen Begriffe "**IST**", welche du gewählt hast, um deinen springenden Punkt auszudrücken.

Nimm jetzt den Begriff nach dem "IST" aus dem obigen Satz, der den springenden Punkt ausdrückt. Schreibe die Kernaussage neu, um festzuhalten, dass dieser zweite Begriff irgendeine Kombination von allen andern Begriffen in der Aussage **IST**.

Wähle drei oder vier Hauptbegriffe. Du wirst später die Gelegenheit haben, mehr Begriffe einzubringen.

Dies ist, was mit verzahnen [interlock] deiner Begriffe gemeint ist. Der unlogische springende Punkt ist in jedem Begriff definiert, nicht nur zwischen ihnen. Du wirst schliesslich mit Sätzen der Form enden: A **IST** B, das C **IST**, B ist A, das C **IST**, C ist A, das B ist, oder eine Variante von diesen.

HAUPTANWEISUNGEN

HILFREICHE DETAILS

Tu dies jetzt für den dritten Begriff. Jeder Begriff wird jetzt durch eine Aussage definiert, die aus irgendeiner Kombination aller anderen Begriffe besteht.

Betrachte jeden Satz in dieser Rotation. Sagt er wirklich, was deine Bedeutung dieses Begriffs ist? Obwohl die Sätze das Gleiche, jedoch in einer anderen Reihenfolge auszudrücken scheinen, wirst du vermutlich feststellen, dass einige von ihnen mehr Genauigkeit verlangen, die dir ermöglicht, mehr inhärente Verbindungsbegriffe zu bilden, um deine Bedeutung auszudrücken.

Wenn du mehr Genauigkeit in einem der Sätze entwickelt hast, baue die Ergänzungen rückwärts in die anderen Aussagen ein. Wie die anderen Begriffe jetzt definiert sind, schliesst die Änderungen und Ergänzungen ein, die du in jedem der Begriffe gemacht hast. Dies ist eine Möglichkeit, wie sich deine Theorie weiterentwickeln kann.

Frage jetzt, welche der Wendungen aus den früheren Schritten deine Theorie als nächstes benötigt, so dass sie sagen kann, was du zu sagen begonnen hast. Füge eine nach der andern hinzu. Leite jede aus den Begriffen her, die du gerade definiertest. "Herleiten" bedeutet, die inhärente Verbindung zwischen dem neuen Begriff und einem der früheren zu finden. Erkläre und schreibe die inhärente Beziehung.

Da nun die Begriffe logisch und experientiell durch dein merkwürdiges Muster verbunden sind, kannst interessante Sätze erzeugen, durch Substitution von Begriffen füreinander in folgender Weise: Wenn $F = A$ und $A = B$ dann $F = B$. Der Satz $F = B$ ist neu.

Man muss sich fragen: "Ist dies wirklich eine vernünftige Definition dieses Begriffs?" Dies führt zur Entdeckung von spezifischeren Begriffen und Verbindungsbegriffen.

Da $A B$ IST, das C IST und wenn du D hinzugefügt hast um C zu definieren, dann ist A jetzt durch B definiert, das C **und** D IST. So musst du sicherstellen, dass dies zu deinem *felt sense* von A und B passt. Wenn nicht musst du etwas ändern oder ergänzen. Du bildest neue logische Beziehungen zwischen neuen Begriffen, also willst du ihnen nicht die üblichen Beziehungen aufzwingen.

Wenn du einmal einen Begriff hast, halte ihn für jedes Vorkommen dieser Bezeichnung unverändert. Die logische Kraft hängt davon ab, dass die Begriffe gleich bleiben. Später kannst du viele andere Versionen formulieren, z. B. in Briefen, Artikeln oder Gesprächen.

Du wirst erregt, weil du sehen kannst, dass du fähig wirst, jedes folgende Ding aus deinem theoretischen Kern abzuleiten und zu definieren. Das Muster deiner Theorie tritt in jeden neuen Begriff ein und kann innere Erklärungen von ihm liefern.

Jeder neue Begriff wird durch deren logische Verbindung in jedem der anderen Begriffe inhärent. Überprüfe, ob dies deinem *felt sense* entspricht.

Oder wenn $F = A$, das G einschliesst, und $A = B$, dann $F = B$, das G einschliesst.

Durch Einsetzen kannst du die schlussfolgernde Fähigkeit einer formalen Sequenz von Sätzen entwickeln, um Schlüsse zu ziehen. Die Schlüsse können für deinen *felt sense* annehmbar sein oder nicht. Wenn sie nicht annehmbar sind, musst du wieder in deinen *felt sense* hineingehen, um eine weitere Unterscheidung zu treffen. Auf diese Art hilft die Kraft der Logik und des Erlebens deine Theorie auszuarbeiten.

Wiederhole diese Anweisungen so oft als nötig, um die benötigten Begriffe der früheren Schritte einzubringen.

Weniger formal ausgedrückt: Einige der Wörter und Wendungen, die du noch nicht verwendet hast, können unter dem einen oder anderen Hauptbegriff gruppiert werden, zu denen sie gleichwertig sein könnten. Du kannst sie dann in dein merkwürdiges Muster einsetzen, um mehr logisch folgende Sätze zu erzeugen. Auf diese Weise kannst du viele Aussagen machen, die durch dein neues Muster erzeugt werden.

Gewisse Substitutionen können dich überraschen und deine Theorie erweitern. Wenn du einen neuen Satz erhältst, dieser aber wild oder falsch erscheint, erkenne genau, was falsch erscheint und verändere ihn ohne zu verlieren, was neu war. Angenommen, du erhältst durch Ersetzen F ist B. Dieses mag ungrammatikalisch und falsch erscheinen, aber es kann aufregend sein, die Natur von "B" zu überdenken. Wie könnte "B" dieses merkwürdige Muster haben? Wie könnte dies für "B" möglich sein? Dann – aha! – könnte dir plötzlich klar sein, dass es in der Tat so ist! Es könnte mehr über die Natur von "B" sagen, als im Allgemeinen bekannt ist.

Wenn ein logisches System einmal aufgebaut ist, sind seine Folgerungen "formal", was bedeutet, dass die Folgerung aus den logischen Verbindungen entstehen, ohne Rücksicht auf den Inhalt. Wenn deine Begriffe zu einer streng logischen Folgerung führen, die dein *felt sense* nicht annimmt, ist eine Änderung nötig. Kleine Änderungen oder zusätzliche Begriffe an diesem Punkt lösen dies normalerweise. Wenn nicht, dann muss das logische System wieder geöffnet werden. Halte andernfalls das logische System geschlossen, damit es funktionieren kann. Wenn das System logisch und in Übereinstimmung mit dem *felt sense* funktioniert dann können seine weiteren "formalen" Folgerungen mächtig, überraschend und aussagekräftig sein.

Schritt 13: Wende deine Theorie ausserhalb deines Gebietes an.

Dieser Schritt ist ein Zwischenakt.

Das neue Muster in deinen Begriffen kann als Modell dienen. Wende das Muster in einem oder mehreren weiten Bereichen wie Kunst, Religion, Ausbildung, Metaphern an.

Wie könnte dein Muster dir erlauben, etwas über die menschliche Natur oder Gesellschaft zu sagen, über den Staat, über Gruppen, zwischenmenschliche Beziehungen, die physikalische Wissenschaften, Wahrheit, Schönheit, Ethik, Schreiben, Sexualität, Sprache - irgendeine große Idee?

Im Zahnarztbeispiel in Schritt 7, könnte das Muster auf die Ausbildung angewendet sein: nicht-aufdringliche Ausbildung erfordert eine aktive Rolle der Kursteilnehmer.

HAUPTANWEISUNGEN

HILFREICHE DETAILS

Schreibe einen Satz der Form: Etwas wie ____ (ein Aspekt eines Themas) ist wie ____ (dein Muster). Warte jetzt bis etwas hervortritt, das den Satz wahr macht. Schreibe eine Erklärung von dem Gefundenen.

Zum Beispiel: "Etwas über das Lernen (ein Thema) ist wie das Innere, das zwei Aussen hat (das Muster)".

Jedes kleine Thema oder Ereignis mag auch durch deine Theorie auf eine interessante Weise verständlich sein.

Wir wissen, dass das Muster, das du ausgedrückt hast, in der menschlichen Erfahrung geschehen kann, weil es in deinen Facetten geschah. Indem du deine Theorie anwendest, kannst etwas Wahres aufdecken.

Schritt 14: Erweitere deine Theorie in deinem Gebiet und wende sie dort an

Dieses ist die ernsthafte Entwicklung deiner Theorie. Sie kann für Jahre dauern. Um deine Theorie zu erweitern, kannst du fragen: welche Frage steigt als nächstes auf oder zu welchem weiterem Verständnis könnte die Theorie führen, oder welche eng verwandten Faktoren werden nicht behandelt?

Ergänze falls nötig inhärente Verbindungen, damit die hinzugefügten Begriffe hergeleitet werden.

Nachdem ein neuer Begriff verbunden ist, stelle durch Substitution fest, was deine andern Begriffe darüber aussagen können.

Auf diese Weise kannst du deine Theorie mehr und ausdehnen.

Wende deine Theorie in ähnlichen Bereichen oder in Beobachtungen in deinem Gebiet an, die du erklären oder verstehen möchtest. Wo könnte deine Theorie eine wichtige Unterscheidung einbringen? Definiere diese frisch in den Begriffen deiner Theorie.

Wenn deine Theorie etwas folgert, das du nicht meinst, welche weitere Begriffe oder Unterscheidung würden dies korrigieren?

Erinnern eines tatsächlichen Beispiels könnte dir helfen, eine neue Unterscheidung zu formulieren.

Sobald eine Theorie entwickelt ist, folgen weitere Unterscheidungen und Implikationen, ohne dass du sie erfinden musst. Dann fragst du: "Was ist das?" Du kannst vielleicht plötzlich feststellen, dass du etwas Wichtiges hergeleitet hast, worüber du dir nicht einmal Gedanken gemacht hattest.

Manchmal lehnt deine Theorie etwas ab, das erwartet wird, oder das elegant oder ordentlich wäre. Wenn die Theorie "zurück spricht", kannst du Gründe finden, da sie aus den im *felt sense* impliziten verwickelten Verbindungen hervorgegangen ist.

Dein neuartiges Muster kann jeden spezifischen Aspekt in deinem Gebiet umstrukturieren.

Du schaffst neue Konzepte. Lass deine Aussagen sich nicht festgelegte Definitionen oder alte Denkmuster einschränken, selbst wenn dein Thema in eine wichtige Sparte mit einer gut fundierten Sicht fällt. Zögere nicht, sie umzustrukturieren, wie du es mit einem großen Thema in Schritt 13 tatest. Wir nennen solches Umstrukturieren eine "Umkehrung" der üblichen Tendenz, dass sich alles Neue und Spezifische schnell den vorhandenen Annahmen über das größere Thema unterordnet. Ein spezifisches

HAUPTANWEISUNGEN

HILFREICHE DETAILS

Konzept über Affen z.B., könnte die Umstrukturierung der Zoologie als Ganzes erfordern.

Die Menschen glauben manchmal, ihre neue Theorie "müsse das sein", was eine ältere vorhandene Theorie "wirklich bedeute", wenn Sie richtig verstanden wird. Aber die ältere Theorie alleine gibt den Leuten dieses exakte Verständnis nicht.

Eine Theorie hat eine soziale Funktion. In der Lage zu sein, **präzise** aus deinem *felt sense* zu sprechen, entwickelt dein Verständnis von unserer Welt.

Webseite des Übersetzers: www.hpm-focusing.ch