

Das erste Ko-Kreativ-Lab der BVTQ oder wie macht man den ersten Schritt?



Geboren wurde die Idee eines Ko-Kreativ-Labs im Niddatal auf dem Kongress "Taijiquan und Qigong im Wandel" im Juni letzten Jahres. Nach einer sehr lebhaften Diskussion in einer kleinen, aber feinen Arbeitsgruppe kam Gudrun Geibig auf mich zu und fragte: "Können wir nicht mal so ein Ko-Kreativ-Lab machen ... mit Design Thinking und so?" So sagte ich einfach mal "Ja", weil mich viele - vor allem auch gesellschaftliche - Fragen bewegen. Dazu gehört z.B. diese: Wenn Qigong, Tai Chi & Co. einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Persönlichkeit haben, warum sind beide in der Gesellschaft relativ unbekannt? Warum sind Yoga und Meditation mittlerweile in der Gesellschaft angekommen, während Tai Chi & Co. immer noch unter "Tanzen im Park" rangiert? Was braucht es, um den nächsten, großen Schritt zu machen? Und wie können Methoden und Tools, die wir für die Entwicklungen von Organisationen und Innovationen verwenden, hier eingesetzt werden?

Was ist eigentlich Design Thinking?

Was ist eigentlich Design Thinking? Nach Hilbert und Kempkens ist "**Design Thinking** ein Ansatz, der zum Lösen von Problemen aller Art und zur Entwicklung neuer Ideen führen soll. Es geht unter anderem darum, die Sicht des Nutzers in den Vordergrund zu stellen, Menschen und ihre Bedürfnisse zu verstehen, viele Ideen und verschiedene Standpunkte zuzulassen. Im Gegensatz zu anderen Innovationsmethoden kann bzw. wird Design Thinking teilweise nicht als Methode oder Prozess, sondern als Ansatz beschrieben, der auf den drei gleichwertigen Grundprinzipien Team, Raum und Prozess besteht."¹

1. Das **Team**: Dieses sollte möglichst divers zusammengesetzt sein. D.h. Menschen aus verschiedenen Bereichen mit unterschiedlichen Erfahrungen werden in einer Umgebung

¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Design_Thinking#cite_note-fastcompany1-4

zusammengebracht, die das Miteinander und die Kreativität fördert. Ziel ist es dabei, Ideen und Konzepte anhand bestimmter Fragestellungen zu entwickeln.

2. Der **Raum**: Dieser sollte zum Wohlfühlen einladen, Platz für Bewegung bieten und einiges an Wand- oder Fensterfläche für das Bekleben mit Post its bieten.

3. Der **Prozess**: Hier wird ein Verfahren angestoßen, welches gruppendynamische Prozesse in Gang setzt und fördert. Der Prozess besteht aus einer Reihe von Tools und Methoden, die Verstehen, Beobachten, Ideenfindung, Verfeinern, Ausführen und Lernen miteinander kombiniert. Je nach Zielstellung und Reifegrad der Gruppe kommen dabei unterschiedliche Tools und Methoden zum Einsatz. Diese werden im Verlauf des Prozess immer wieder angepasst.



Quelle: HPI-Academy

Die Einstimmung bestimmt den Ton für den Tag

Nach einer gemeinsamen Terminfindung stand der 18. Januar als erster Workshop-Termin fest. Die Agenda war kurz und bestand aus einem Anfang und einem Ende. Damit kann man flexibel je nach Dynamik und Stand der Diskussion die Methoden über den Tag anpassen und wichtigen Themen mehr Raum geben. Sich auf ein solches Format einzulassen, ist gar nicht so einfach. Dies hat auch etwas mit Loslassen und Veränderungen Zulassen zu tun. Die Hauptaufgabe von Veränderungsprozessen besteht darin, Gruppen zu unterstützen, Schritt für Schritt von einer "Silosicht" zu einer systemischen Sicht der Problemstellungen zu gelangen. Und Design Thinking ist ein Verfahren, das dies unterstützt.

Der Workshop begann bereits mit dem Ankommen und dem Einstimmen. Tee und Kaffee erleichtern dabei das Ankommen. Für das Einstimmen halten Tai Chi und Qi Gong ein vielfältiges Repertoire bereit. Warum ist Einstimmung wichtig? Sie bestimmt den Ton für den Tag. Unwesentliches kann abgestreift und das Ziel mit der Intention verbunden werden. Oft werden hierzu meditative Übungen genutzt. Aber warum nicht Übungen aus unserem Umfeld einsetzen? Wir starteten mit "Tai Chi Spielen" - angeleitet von Gudrun.

Darauf folgte der Check-In - ein Ritual, das die klassische Vorstellungsrunde ersetzt und für alle transparent macht, was die Teilnehmer beschäftigt bzw. was deren Aufmerksamkeit bindet. Jeder in der Runde beantwortete zwei Fragen: Was bewegt mich für den heutigen Tag? Mit welchen 3 Eigenschaften kann ich zu diesem Workshop beitragen?

Im Mittelpunkt des Workshops standen zwei Leitfragen, die zum Auftakt der Presencing Innovationsmethode verwendet werden. Diese sind:

1. Was sind die treibenden Kräfte, die unsere Branche zu Umbrüchen zwingen?
2. Welche kleinen Veränderungen können große Auswirkungen auf das System haben, in dem wir arbeiten?

Diese Fragen helfen Potenziale in der Zukunft zu erkennen und vertikale Verbindungen aufzubauen. Ausgestattet mit vielen, bunten Post its galt es in drei Gruppen viele, viele Ideen zu generieren. Dabei ist jede Idee richtig; und jede Idee wichtig. Es zählt vor allem die Menge. Die Qualität spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle. Nach 15 Minuten wanderten die Gruppen zum nächsten Feld einer anderen Gruppe und starteten erneut mit deren Ideen als Basis. Da man mit vielen Ideen erst einmal nicht weiter arbeiten kann, war der nächste Schritt das Zusammenfassen von Ideen und deren Einteilung in Themengebiete (Clustern) sowie die Priorisierung nach Relevanz. Später kann man jederzeit zum Ideenfundus zurückkehren und erneut Ideen wählen, an denen man weiterarbeiten möchte.



In unsere nächste Runde schafften es für die treibenden Kräfte, die unsere Branche zu Umbrüchen zwingen, die Themen:

- Neue Chancen
- Gesellschaftlicher Druck
- Neue Generation

Für die kleinen Veränderungen mit großen Auswirkungen kamen in eine weitere Runde:

- PR (Öffentlichkeitsarbeit)
- Neue Terminologie
- Neues Selbstverständnis

Weiter ging es mit dem Schritt zu diesen Ideen möglichst viele Lösungen zu finden, als zusätzliche Erweiterung auch unter Einbeziehung des Ökosystems oder neuer, potenzieller Zielgruppen.

Der Tag ging viel zu schnell vorüber und endete mit dem zweiten Workshop-Ritual - dem Checkout. Dieser dient dazu, das Meeting abzuschließen, gemeinsam zu reflektieren und für die Zukunft etwas mitzunehmen. Wir schlossen mit den Fragen:

1. Was war gut?
2. Was können wir verbessern?
3. Was war mein Top-Thema/ meine Top-Idee heute?

Zur ersten Frage gehörte die Vielfalt der Ideen, die Offenheit für neue Ideen, das offene Miteinander und die angewandten Methoden. Nichts ist zum Glück perfekt. Neben dem frühen Workshopbeginn und dem Thema Ressourcen bewegte die Umsetzbarkeit. Bei der dritten Frage punktete vor allem

- die PR (Öffentlichkeitsarbeit),
- Tai Chi und Qi Gong im öffentlichen Raum fördern und
- die Landing Page.

Die erste kleine PR-Aktion habt ihr vielleicht schon gesehen? Ein Facebook-Post zum Workshop. Aber die nächste ist die Nutzung des Welt-Taiji-und-Qigong-Tags am 25. April. Macht alle mit! Hierzu stellt die BVTQ Plakate zur Verfügung, die ihr nutzen könnt, um eure eigenen Aktionen an dem Tag zu bewerben. Die BVTQ wird dies in den sozialen Medien begleiten. Für die Landing Page gibt es bereits die Idee, diese dem Thema Rücken zu widmen, um gezielt Menschen mit Rückenproblemen anzusprechen und diese zu den jeweiligen BVTQ-Mitgliedern vor Ort weiterzuleiten. Ein kleines Team arbeitet bereits an der Umsetzung. Zudem standen die Themen Challenge, neues Selbstverständnis und Bedürfnisse auf den Post its.

Wandel passiert nicht an einem Tag

Ähnlich wie im Erlernen von Qigong, Tai Chi & Co. geschieht die Veränderung und vor allem der Wandel nicht an einem Tag. Der erste Schritt ist getan - mit vorerst einer kleinen, motivierten Gruppe, die ein gemeinsames Ziel nach vorn haben. Auch wenn zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht greifbar ist, wo genau vorn ist und wie vorn aussieht. Wichtig ist, dass man sich auf den Weg macht.

Wer war an dem 1. Ko-Kreativ-Lab dabei? Sonja Blank, Dieter Bund, Stefan Frey, Gudrun Geibig, Susanne Hainbach, Thomas Huber, Thomas Luther-Mosebach und Markus Wagner. Vielen Dank noch einmal an das gesamte Team. Es hat Spaß gemacht.

Als kleine Zugabe: "Wie reiße ich Post it ab?":

<https://www.youtube.com/watch?v=zwXeemla2iq>

Und ich? Was ist mit mir?

Möchtest du die Ergebnisse des Tages erkunden, findest du die Zusammenfassung unter <https://bit.ly/38CMp9y>.

Willst auch du dich einbringen und mitmachen? Sende uns eine Email mit dem Titel "Dabei sein!" an: gilin@taijiquan-qigong.de

Liegt dir das Thema am Herzen und möchtest du Anregungen oder Feedback geben, schicke mir eine Email mit dem Titel "Meine Anregungen" an mail@urte-zahn.de

Urte Claudia Zahn trainiert seit gut 10 Jahren Taiji und später auch Yiquan. Seit langem beschäftigt sie sich mit der Einbindung von traditionellem asiatischem Wissen und damit

verbundenen Gesundheitsübungen in Beruf und Alltag. Der Ansatz, Körper und Geist gleichzeitig trainieren und dabei innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen zu können, bildet den Grundgedanken, einem aktiven Aufbauprogramm für Balance, Fitness und neue Energie. Es wird von der 2019 gegründeten QiLABS GmbH betreut.

Die gebürtige Greifswalderin studierte Wirtschaftswissenschaften und Energiemanagement. Sie hatte Führungspositionen bei IBM, Bilfinger und Bosch inne.

In Berlin baute sie die smartB Energy Management GmbH mit auf. Neben ihrer Tätigkeit bei QiLABS arbeitet sie als freiberufliche Beraterin für Digitalisierung, Coach und als Dozentin an der Hochschule für Technik und Wirtschaft, Berlin.

