

Am 17. Januar 2006 war Benjamin Franklins 300. Geburtstag. Er war nicht nur als Politiker, Publizist und Wissenschaftler, sondern auch als authentischer gereifter Mensch bekannt. Seine Methode zur persönlichen Weiterentwicklung kann für die persönliche Integration von Qualitäten genutzt werden und in Coaching und Training eingesetzt werden.

Die Benjamin Franklin-Strategie



Die Vervollkommnungs-Strategie

decodiert von Karsten Ritschl

Wer kennt das nicht? Zeit der Veränderung. Auf zu neuen Ufern! Jetzt das alte hinter sich lassen! Der Startschuss für das Neue ist gefallen! Jahreswechsel – Zeit auch für den Wechsel von Einstellungen und Verhaltensweisen. Neue Ziele! Vorsätze umsetzen!

Meist bleibt es bei Absichtserklärungen.

Jeder Mensch kennt die Erfahrung, dass die Gewohnheit die Unachtsamkeit ausnutzt und die Neigung manchmal stärker ist als die Vernunft.

Was kann man tun, um negative Gewohnheiten zu unterbrechen und positive in seinem Leben zu festigen?

Diese Frage war Benjamin Franklins Ausgangspunkt für die Entwicklung einer persönlichen Achtsamkeitsmethode.

Franklin wird 1709 als Sohn eines Kerzenziehers in Boston geboren. Er ist weltweit bekannt geworden als Politiker, Naturwissenschaftler, und Publizist. Während des amerikanischen Unabhängigkeits-Krieges hat er einige wichtige Ämter in der Innen- und

Außenpolitik ausgefüllt und war Co-Autor der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung.

Als Wissenschaftler erforschte er elektrische Vorgänge in Gewittern und erfand den Blitzableiter. Als Publizist war er Herausgeber der Pennsylvania Gazette und Begründer der Universität of Pennsylvania.

Schon mit 18 Jahren gründete er mit gelehrten Bekannten zusammen den „Klub zur gegenseitigen Vervollkommnung“, in dem Fragen der Moral, Naturwissenschaft und Politik erläutert wurden. Na, neugierig geworden?

Die Benjamin Franklin-Strategie ist eine Achtsamkeitsmethode, die Menschen darin unterstützen kann, positive Gedanken- und Verhaltensmuster zu stärken und negative zu entmachten.

„Wieder eine Methode, die mir die Erfüllung all meiner Wünsche verspricht?“ denkt man vielleicht.

Nein – diese Methode alleine macht nichts für Sie! Klingt erstmal enttäuschend, was? Nicht die Methode, sondern der Mensch macht die Veränderungsarbeit. Die Methode gibt den Rahmen für die Beobachtung und die Struktur für die Vorgehensweise. Methoden zeigen Wege auf – gehen muss man alleine.

„Du bist und Du bleibst der oder die Handelnde in Deinem Leben!“ Ernüchternd realistisch diese Aussage.

Warum sollte man sich dennoch mit dieser Strategie auseinandersetzen?

Es gibt viele Momente im Leben, in der man sich wünscht, bestimmte Muster loszulassen und andere zu stärken.

Die Strategie eignet sich für Menschen, die in Bewegung bleiben wollen. Sie bietet einen Veränderungsrahmen und eine Struktur an. Viele Menschen lieben diese Qualitäten bei Lernprozessen.

Wozu kann man sie nutzen?

Gerade in Momenten, in denen man aufbrechen möchte zu einem neuen Lebens-Abschnitt mit neuen Werten und Qualitäten kann die Franklin-Strategie eine gute Orientierung bieten. Der Jahreswechsel wird dazu gerne genutzt. Sie unterstützt bei der Selbst-Beobachtung und Selbst-Distanzierung und gibt für Schritt für Schritt-Lerner eine

hilfreiche Struktur für die Persönlichkeitsentwicklung.

Wie funktioniert die Benjamin-Franklin-Strategie?

Ausgangslage ist der Wunsch, bestimmte Werte oder Qualitäten kongruent in seinem Leben umzusetzen. Es folgen 8 aufeinander aufbauende Schritte persönlicher Arbeit über einen Zeitraum von 13 Wochen, um den Qualitäten einen Platz im Leben zu geben.

Schritt 1:

Benennen Sie 12 Qualitäten (Tugenden, Werte) die Sie für wünschenswert und notwendig halten.

Franklin benannte für seine sittliche Vervollkommnung 12 Tugenden, wie z.B. Mäßigkeit, Ordnung, Entschlossenheit, Genügsamkeit, Fleiß, Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit.

Bedeutsam ist bei dieser Auswahl, dass es Werte oder Qualitäten sind, die für den Anwender wichtig sind. Werte sind das, wofür Sie etwas tun, was Sie motiviert und was Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist. Werte sind Begriffe, die Konzepte von Lebensqualität beschreiben. Die sprachliche Verpackung von Werten sind „Nominalisierungen“, wie z.B. Freiheit, Liebe, Erfolg, Fairness, Freude, usw.

Weitere Beispiele für Werte sind Verantwortlichkeit, Respekt, Verbindlichkeit, Prestige, Sicherheit, Vertrauen, Intimität, Intensität, Leidenschaft, Komfort, Selbstlosigkeit, Reichtum, Schönheit, Gesundheit, Lernen, Kreativität, Komplexität, Großzügigkeit, Achtsamkeit, Spaß, Humor ...

Um die für sich wichtigen Werte zu ermitteln, ist es hilfreich, sich der Frage zu widmen: Welche Qualitäten möchte ich öfter oder intensiver in meinem Leben genießen? Schreibe Sie die zwölf Antworten auf.

Zitat Franklin: „Meine Liste der Tugenden enthielt anfangs nur zwölf.“ (...)

So fasste ich denn (...) alles das zusammen, was mir zu jener Zeit als notwendig oder wünschenswert einfiel (...)

Schritt 2:

Erfragen Sie eine Qualität, die ein befreundeter Mensch bei Ihnen für wünschenswert oder notwendig hält.

Interessanterweise hat Franklin nicht nur die Qualitäten berücksichtigt, die aus ihm heraus (internal) entstanden sind, sondern auch den Hinweis eines Freundes (external) genutzt. Manchmal sehen wohlwollende Menschen etwas an uns, dass wir an uns nicht wahrnehmen. Das Feedback einer Freundin oder eines Freundes kann eine Qualität enthalten, die einen wachsen lassen kann. Fragen Sie einen Menschen, der Sie gut kennt, welche Qualität seiner Meinung nach Ihrer Entwicklung gut tun könnte. Im Trainingsbereich könnte dies das Feedback eines Trainers sein, beim Coaching der Hinweis Ihres Coaches.

Entscheiden Sie dann, ob Sie diese Antwort mit zu Ihren 12 Qualitäten dazu fügen möchten.

Zitat Franklin: (...) als mir ein befreundeter Quäker den wohlwollenden Wink gegeben hatte, dass man mich allgemein für stolz halte; (...) wovon er mich durch Anführung mehrerer Beispiele überzeugte – so beschloss ich, mir Mühe zu geben, mich wo möglich von dieser Untugend oder Torheit wie von den übrigen zu heilen, und ich nahm die Demut auch noch auf meine Liste, (...)

Schritt 3:

Beschreiben Sie für jede der 13 Qualitäten einen kurzen Lehrsatz,

1. der benennt was Sie sein lassen wollen oder

2. der benennt, was Sie tun wollen.

Die Lehrsätze von Franklin sind Beschreibungen auf der Verhaltensebene. Er benutzt Formulierungen, die beschreiben, was er vermeiden will (Weg-von-Muster): Bsp: „Fleiß - Verliere keine Zeit“ oder Bsp. „Vertrauen - Vermeide die Kontrolle von Vorgängen, die Du sowieso nicht steuern kannst.

Er benutzt aber auch Formulierungen, die beschreiben, was er erreichen und tun will (Hin-zu-Muster): Bsp. „Fleiß – sei immer mit etwas nützlichem beschäftigt“ oder Bsp. „Vertrauen - Nimm alle Situationen des Leben im Vertrauen darauf, das es genau richtig ist.“

Die Weg-Von-Formulierungen sind wichtig für die tägliche Überprüfung der Fehlritte und besonders motivierend für Menschen, die dieses Motivationsmuster für persönliche Veränderungsmuster bevorzugen. Vielen

Menschen ist die Vermeidung und Unterlassung bestimmter Verhaltensweisen ein wichtiger Treiber für die Veränderung.

Die Hin-zu-Formulierungen sind wichtig für die Menschen, die sich am Gedanken des Erreichens und der Zielvorstellung motiviert fühlen.

Die Formulierung beider Muster stellt sicher, dass man in Bewegung bleibt.

Um die Lehrsätze zu den 13 Qualitäten zu finden, fragen Sie sich, an welchem Verhalten Sie erkennen, dass Sie diese Qualität leben und welches Verhalten Sie unterlassen wollen, damit die Qualität gelebt wird.

Fügen Sie zu den Werten ihre Lehrsätze hinzu.

Zitat Franklin: „ (...) verband mit jedem einen kurzen Lehrsatz, welcher die volle Ausdehnung ausdrückte, die ich seiner Bedeutung gab.“

Schritt 4:

Ordnen Sie die 13 Qualitäten in eine Reihenfolge. Die bedeutsamsten nach oben (Nr.1), die weniger bedeutsamen nach unten (Nr.13).

<i>Beispiel:</i> Vertrauen	<i>Vermeide die Kontrolle von Vorgängen, die Du sowieso nicht steuern kannst</i>						
	<i>Mo</i>	<i>Di</i>	<i>Mi</i>	<i>Do</i>	<i>Fr</i>	<i>Sa</i>	<i>So</i>
Vertrauen							
<i>Liebe</i>							
<i>Freude</i>							
<i>Gesundheit</i>							
<i>Beweglichkeit</i>							
<i>Gelassenheit</i>							
<i>Humor</i>							
<i>Reichtum</i>							
<i>Freundschaft</i>							
<i>Erfolg</i>							
<i>Demut</i>							
<i>Dankbarkeit</i>							
<i>Flexibilität</i>							

Es kann hilfreich sein, die Qualitäten in eine Hierarchie zu ordnen und ihnen damit unterschiedliche Prioritäten zu geben. Manche Qualitäten erleichtern die Verwirklichung der anderen und sollten deshalb weiter oben stehen.

Nummerieren Sie die einzelnen Qualitäten nach ihrer Bedeutung für Ihr Leben und die

aktuelle Lebenssituation und den Bezug untereinander.

Zitat Franklin: „Da aber die vorherige Erwerbung einige dieser Tugenden die Erwerbung gewisser anderer erleichtern dürfte, so ordnete ich sie mit der Absicht in der Reihenfolge an, wie sie oben stehen.“

Schritt 5:

Finden Sie ein kleines Achtsamkeitsbuch und erstellen Sie eine Tabelle, die die 13 Qualitäten und die Wochentage enthält.

Geben Sie Ihrem Buch ein Motto.

Franklin trug ein kleines Buch bei sich, das er täglich aktualisieren konnte. Das kleine Buch ist der Begleiter im Alltag. Im Verlaufe des Tages gibt es viele kurze Momente, in denen man sein Buch lesen und damit seine Werte und Lehrsätze erinnern kann. Jede der Qualitäten bekam eine eigene Seite mit einer Wochen-Übersicht, dem Lehrsatz und den anderen Werten in der bestimmten Reihenfolge (siehe Beispiel-Seite 1.Woche).

Zitat Franklin: „Ich machte mir ein kleines Buch, worin ich jeder der Tugenden eine Seite anwies, linierte jede Seite mit roter Tinte, so dass sie sieben Spalten hatte, für jeden Tag der Woche eine, und bezeichnete jede Spalte mit den Anfangsbuchstaben des Tages.“

Schritt 6:

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit während der 1.Woche ausschließlich auf die Einhaltung der 1.Qualität.

Markieren Sie während des Tages die eventuelle Nicht-Einhaltungen der anderen Qualitäten bzw. das Erleben bestimmter Qualitäten.

Wer alles auf einmal macht, macht oft gar nichts. Beginnen Sie mit einer Qualität und lassen Sie sich vom Erfolg ermutigen, die anderen Qualitäten zu leben. Richten Sie die Aufmerksamkeit während des Tages öfter auf Ihre 1.Qualität und erinnern Sie sich an den dazugehörigen Leitsatz und achten Sie auf die Umsetzung. Der Schwerpunkt liegt auf der Beobachtung der Einhaltung der 1. Qualität. Franklin hat die *übrigen* Qualitäten lediglich beobachtet und die Verfehlungen mit einem schwarzen Punkt eingetragen (Minuspunkte).

Höchstes Ziel für ihn: Ein reines Buch! Null Minuspunkte!

Alle, die sich entschieden haben, bei den Lehrsätzen aufzuschreiben, was sie zukünftig tun wollen, notieren die Einhaltung und Zielerreichung der übrigen Qualitäten. (Ziel hier: möglichst viele Pluspunkte).

Zitat Franklin: „Da es meine Absicht war, mir die Gewohnheiten all dieser Tugenden anzueignen, so hielt ich es für angemessen, meine Aufmerksamkeit nicht zu zersplittern, indem ich alles auf einmal versuchte, sondern mein Augenmerk immer nur auf eine von Ihnen zu gleicher Zeit zu richten (...)

Schritt 7:

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit in der 2. Woche auf die 2. Qualität aus und achten Sie nun auf beide.

Markieren Sie am Ende des Tages die eventuellen Nicht-Einhaltungen der anderen Qualitäten bzw. das Erleben bestimmter Qualitäten.

Jetzt beginnt der Prozess der Ausdehnung der Aufmerksamkeit. Die bisherige Qualität wird um eine erweitert. Der Fokus wird erweitert. Die noch nicht im Blickfeld stehenden Qualitäten werden dem Leben überlassen und am Ende des Tages positive Erlebnisse bzw. alte Muster in der Tabelle verzeichnet.

Zitat Franklin: (...) und dann erst, wenn ich mich zum Herrn derselben gemacht, zu einer anderen fortzuschreiten (...)

(..) dass ich es wagen konnte, mein Augenmerk auf die Mitbeachtung der nächsten (Anm.: Woche) auszudehnen und für die folgende Woche beide Linien frei von Punkten zu halten.“

Schritt 8:

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit Woche für Woche auf die nächste Qualität aus.

Nach 13 Wochen täglicher Selbstbeobachtung haben Sie allmählich Ihren Werten und Qualitäten Achtsamkeit in Ihrem Leben geschenkt und damit eine Gelegenheit zur Umsetzung gegeben.

Das Prinzip des letzten Schrittes wird nun auf alle 13 Qualitäten ausgedehnt, so dass mit jeder Woche eine Qualität mehr im Fokus Ihres Lebens steht.

Zitat Franklin: „(...) und so fort, bis ich alle dreizehn durchlaufen haben würde.“

„Wenn ich auf diese Weise bis zur letzten fortschritt, konnte ich in dreizehn Wochen einen vollständigen Kurs und in einem Jahr vier Kurse durchlaufen.“

Beispielseite (Donnerstag der 10. Woche):

Erfolg	Ich erledige jeden Tag mindestens 3 wirklich wichtige Aufgaben!!						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Vertrauen	••		•				
Liebe	•						
Freude	•		•				
Gesundheit		•					
Beweglichkeit		•	•				
Gelassenheit		••	•				
Humor	••	•••					
Reichtum		••					
Freundschaft		•					
Erfolg	••	••	••				
Demut	•						
Dankbarkeit	•		•				
Flexibilität							

Was sagt diese Strategie über Benjamin Franklin? Er hat für sein persönliches Wachstum die prozedurale Vorgehensweisen geschätzt (Schritt für Schritt, was man anfängt, macht man auch zu ende) und hat sich sowohl über ein „Weg-von“-Muster motiviert (möglichst keine schwarzen Punkte), als auch sein Ziel immer vor Augen: ein reines Buch! (Visuell orientiert, Hin-zu-Muster).

Die Strategie beginnt internal orientiert (er selbst schätzt sich ein; nur eine Person, die ihn gut kennt, gibt *einen* Tipp für einen Wert, entscheiden tut er). Das Büchlein mit seinen Eintragungen gibt ihm eine wichtige äußere Orientierung (external) und Motivation zum Weitermachen. Dieses System machte es für ihn möglich, am Ball zu bleiben. Mit der Liebe zum Detail schaffte er für sich eine Hilfestellung für die Umsetzung von selbstbestimmten Tugenden. Franklin hat diese Übung mit Konsequenz, Perfektion und Disziplin durchgeführt.

Da wir im Training und Coaching für jeden Teilnehmer bzw. Coachee entsprechende

Inspirationen anbieten wollen, kann eine Veränderung, Anpassung und Erweiterung an die Zielgruppe hilfreich sein.

Die Benjamin-Franklin-Strategie kann eine Inspiration für den Transfer bei Weiterbildungs- und Coaching-Maßnahmen bieten.

Statt der Werte lassen sich Ziele und Teilziele formulieren. Die Bewertungen mit Minus- oder Pluspunkten für Nicht-Einhaltungen bzw. Einhaltungen kann sich die Person nach ihrer Vorliebe aussuchen. Die Anzahl und Struktur der Listen lässt sich anpassen. Die Länge des Prozesses bietet Spielmöglichkeiten usw.

Die Benjamin-Franklin-Strategie hat sich auch für die Werte-Arbeit, Umsätzen von Vorsätzen und den Praxistransfer von Trainingsinhalten in Seminaren bewährt.

Gutes Material für kreative Berater, Trainer, Coaches und deren Teilnehmer und Kunden, speziell für die, die Struktur lieben.

Falls Sie diese Strategie für sich persönlich anwenden möchten:

Vergessen bei der Durchführung der Methode nicht das Leben selbst.

Viel Spaß!!

Über den Autor:



Karsten Ritschl

www.nlp-spectrum.de

Diplom-Psychologe und Geschäftsführer von Spectrum KommunikationsTraining in Berlin. Er arbeitet als Berater, Lehr-Trainer und Lehr-Coach im Business- und NLP-Ausbildungs-bereich und ist Autor zahlreicher Fachbücher.

Karsten Ritschl decodierte die Strategie auf Grundlage der Biografie von Benjamin Franklin.

Dieser Artikel ist in veränderter Form in der Fachzeitung „Wirtschaft und Weiterbildung“ in der Ausgabe 03/06 erschienen.

Die Leser finden zahlreiche kostenlose Formblätter zum Downloaden für die Benjamin-Franklin-Strategie unter www.nlp-spectrum.de/Benjamin-Franklin.html

Zusammenfassung:

Die Benjamin Franklin-Strategie.

Schritt 1:

Benennen Sie 12 Qualitäten (Tugenden, Werte) die Sie für wünschenswert und notwendig halten.

Schritt 2:

Erfragen Sie eine Qualität, die ein befreundeter Mensch bei Ihnen für wünschenswert oder notwendig hält.

Schritt 3:

Beschreiben Sie für jede der 13 Qualitäten einen kurzen Lehrsatz,

1. der benennt was man sein lassen will
2. der benennt, was man tun will.

Schritt 4:

Ordnen Sie die 13 Qualitäten in eine Reihenfolge. Die bedeutsamsten nach oben (Nr.1), die weniger bedeutsamen nach unten (Nr.13).

Schritt 5:

Finden Sie ein kleines Achtsamkeitsbuch und erstellen Sie eine Tabelle, die die 13 Qualitäten und die Wochentage enthält.

Geben Sie Ihrem Buch ein Motto.

Schritt 6:

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit während der 1.Woche ausschließlich auf die Einhaltung der 1.Qualität.

Markieren Sie am Ende des Tages die eventuelle Nicht-Einhaltungen der anderen Qualitäten bzw. das Erleben bestimmter Qualitäten.

Schritt 7:

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit in der 2. Woche auf die 2. Qualität aus und achten Sie nun auf beide.

Markieren Sie am Ende des Tages die eventuelle Nicht-Einhaltungen der anderen Qualitäten bzw. das Erleben bestimmter Qualitäten.

Schritt 8:

Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit Woche für Woche auf die nächste Qualität aus.

Nach 13 Wochen täglicher Selbstbeobachtung haben Sie allmählich Ihren Werten und Qualitäten Achtsamkeit in Ihrem Leben geschenkt und damit eine Gelegenheit zur Umsetzung gegeben.