

Ambiguitätstoleranzreflektomat

Um deine Reaktionen gegenüber komplexen Situationen und Veränderungen zu reflektieren und einen selbstbestimmten Umgang mit ihnen zu finden.



Gast-Lernhacker
Prof. Dr. Volkmar Langer
www.lacobe.de

1. Nimm eine beliebige Situation, die du als besonders mehrdeutig, komplex und ungewiss wahrnimmst.
2. Vermerke, wie du auf den drei Ebenen reagierst:
Gedanken – Gefühle – Handlungen.
3. Bist du mit deiner Reaktion auf allen drei Ebenen zufrieden?
Welche Reaktion würdest du dir stattdessen wünschen?
4. Was muss sich an der Situation ändern, um diese Reaktion herbeizuführen?
Zum Beispiel:
 - Lässt sich Komplexität durch das Einholen weiterer Informationen, Erfahrungen oder Einschätzungen eingrenzen?
 - Können mehr Ressourcen bereitgestellt werden?
 - Lässt sich die Verantwortung aufteilen oder der Anspruch mindern?
 - ...
5. Welche weiteren Kontext-Veränderungen (z.B. Umfeld, Rahmenbedingungen) oder persönlichen Entwicklungen könnten künftig deine Reaktion verändern? Rede in deinem Team über bestehende Ungewissheit und arbeite iterativ!
6. Wie kannst du ab morgen darauf hinwirken? Werde so konkret wie möglich.

Gedanken



z.B. „Ich schätze die Situation als gefährlich sein“ oder „Das Projekt wird scheitern“

Gefühle



z.B. „Ich bin besorgt“ oder „Ich werde zynisch“

Handlungen



z.B. „Ich vermeide die Situation“ oder „Ich arbeite nur halbherzig am Projekt mit“