

## Der Ambiguitätstoleranzreflektomat

Quelle: Neue Narrative – Tool Nr. 38

Mehrdeutige, komplexe und ungewisse Situationen gehören zum Leben. Dieses Tool soll dir dabei helfen, deine Reaktionen<sup>1</sup> zu reflektieren, um einen selbstbestimmten Umgang mit ihnen zu finden.

Arbeitsweise des Ambiguitätstoleranzreflektomaten:

1. Nimm eine beliebige Situation, die du als besonders mehrdeutig, komplex und ungewiss wahrnimmst.
2. Vermerke, wie du auf gedanklicher, verhaltensbezogener und Gefühlsebene auf die Situation reagierst. In der Tabelle findest du einige Beispiele typischer Reaktionen auf diesen drei Ebenen. *(Es ist durchaus möglich, auf den drei Ebenen sowohl tolerant als auch intolerant zu reagieren!)*
3. Bist du mit deiner Reaktion auf allen drei Ebenen zufrieden? Welche Reaktion würdest du dir stattdessen in dem Dreiklang wünschen?
4. Was muss sich an der Situation oben ändern, um diese Reaktion herbeizuführen? *(Lässt sich Komplexität bspw. durch das Einholen weiterer Informationen eingrenzen, können mehr Ressourcen bereitgestellt werden, lässt sich die Verantwortung aufteilen oder der Anspruch mindern?)*
5. Welche weiteren Kontext-Veränderungen (z.B. in deinem unmittelbaren Umfeld) oder persönlichen Entwicklungen würden künftig deine Reaktion verändern? *(Rede in deinem Team über bestehende Ungewissheit und arbeite iterativ!)*
6. Wie kannst du ab morgen darauf hinwirken? Nur dein eigenes Commitment führt zu verändertem Verhalten! Sei ehrlich mit dir selbst und bleib dran!

# Viel Erfolg!

---

<sup>1</sup> Die Reaktionen basieren auf dem integrativen Modell der Ungewissheitstoleranz nach Hillen et al. 2017.

| Gedanken | Gefühle | Handlungsebene |
|----------|---------|----------------|
|          |         |                |
|          |         |                |
|          |         |                |
|          |         |                |
|          |         |                |
|          |         |                |

## Beispiele zur Inspiration

