

Hallo und einen fröhlichen Montag!

Wir probieren etwas Neues.

Für manche Themen reicht eine Mail einfach nicht aus. Deshalb wollen wir in diesem Jahr vermehrt mit kleinen E-Mail-Workshops experimentieren: also E-Mail-Serien, in denen wir über mehrere Wochen hinweg Themen aus der Welt des neuen Arbeitens ausführlicher behandeln.

Heute starten wir mit einem Thema, das uns sehr am Herzen liegt: das Arbeiten mit Spannungen. Klingt komisch oder sagt dir erst mal nichts? Dann bitte nicht gleich wieder abspringen. Denn dahinter verbirgt sich für uns eines der wichtigsten Themen überhaupt. Im Kasten siehst du, was dich erwartet:

Agenda dieses Mail-Workshops

Dieser kleine Workshop besteht aus vier Sessions, die wir dir über vier E-Mails hinweg schicken:

- 1 25. Januar:** Eine Einführung ins spannungsbasierte Arbeiten
- 2 1. Februar:** Wie funktioniert das Arbeiten mit Spannungsspeichern?
- 3 8. Februar:** Was brauchst du? Spannung richtig bearbeiten
- 4 15. Februar:** Orte einer Organisation: Wo lösen wir welche Spannungen?

⚡ Eine Einführung ins spannungsbasierte Arbeiten

Wir kennen das Konzept aus dem Organisationsmodell [Holacracy](#). Da der Begriff Spannung häufig zu Missverständnissen (bzw. zu Spannungen 🤪) führt, möchten wir mit einer kurzen Begriffsklärung starten. Was ist eine Spannung? In unserem [New Work Glossar](#) definieren wir den Begriff folgendermaßen:



Was ist eine Spannung?

Der deutsche Begriff Spannung hat – anders als das englische Wort *tension* – oft eine negative Konnotation. Im Kontext des neuen Arbeitens meinen wir damit eine neutrale Spannung im physikalischen Sinn: also eine Spannung im Sinn eines Energiepotenzials, das noch nicht freigesetzt wurde.

Alle Menschen tragen ständig Spannungen in sich, beispielsweise in Form von Ideen, Fragen oder Emotionen. All diese Spannungen können als Treibstoff der Veränderung genutzt werden, indem sie über [→ proaktives Handeln](#) in kleine Veränderungen übersetzt werden. Daher empfehlen wir, Spannungen jeglicher Art als etwas Positives zu sehen, das immer verarbeitet und in sinnvolle Änderungen übersetzt werden sollte.

Was du auf jeden Fall behalten solltest: Eine Spannung ist zunächst mal nichts Negatives. Gemeint sind damit all die Ideen, Fragen, ungelösten Probleme und

offenen Enden, die jede*r von uns ständig mit sich herumträgt. Sehr zuverlässig melden sich diese Spannungen, wenn wir etwas machen, auf das wir eigentlich keine Lust haben. Dann ploppen ständig Gedanken in deinem Kopf auf. Jeder davon ist eine Spannung.

Spannungen können aber auch von außen kommen. Jede Anfrage, die per E-Mail, Slack oder persönlich an dich herangetragen wird, jede Idee, die dir jemand zuruft, jeder Geburtstag im Kalender kann eine Spannung bei dir auslösen (Was schenke ich nur? 🤔)

Auch dieser Newsletter kann Spannungen in dir auslösen, beispielsweise, wenn er dich dazu motiviert, künftig etwas in deinem Leben zu verändern. Manche Spannungen sind stark, andere schwach, manche verschwinden von selbst wieder, andere erfordern aktives Handeln.



Was hat das mit unserer Arbeit zu tun?

Ziel des spannungsbasierten Arbeitens ist es, alle Spannungen, die in uns aufkommen, zunächst zu sammeln und später zu verarbeiten. Die Grundhaltung dahinter ist, dass jede Spannung im Grunde ein ungenutztes Potenzial ist, das wir produktiv nutzen können. Daher ist es sinnvoll, sie nicht als Störung abzutun, sondern sie als Motor der Veränderung zu sehen.

Der erste Schritt ist dabei das Wahrnehmen. Spannungen sind vor allem spürbar: Sie sind zunächst nur Impulse in uns, die wir gefühlsmäßig wahrnehmen können. Daher können auch nur wir selbst unsere Spannungen benennen und einbringen.

**Eine Spannung ist
eine Differenz
zwischen dem,
was ist, und dem,
was sein könnte.
Sie ist ein Motor
der Veränderung.**



? Eine Frage, die dich durch die Woche begleiten soll

Wie immer haben wir eine Frage für dich, die dir dabei helfen soll, selbst aktiv zu werden. Sie lautet:

Welche Spannungen trägst du aktuell mit dir herum?

Schreib deine aktuellen Spannungen gerne auf. Warum das sinnvoll ist und wie du damit weiterarbeiten kannst, klären wir in den nächsten Sessions dieses E-Mail-Workshops.

Eine supergute Woche wünschen

Sebastian und das Team von Neue Narrative



Copyright © 2021 NN Publishing GmbH, All rights reserved.

Du erhältst diese Mail, weil du dich auf unserer Webseite für den Newsletter für Neues Arbeiten angemeldet hast. Auf diesem Weg schicken wir dir regelmäßig den besten Content aus der Welt der neuen Arbeit und inspirierende Fragen zur Selbstreflexion. Hier geht es zu unserem Impressum.

Unsere Adresse:

Neue Narrative
NN Publishing GmbH
Uferstraße 6
13357 Berlin
Deutschland

Quelle: <https://mailchi.mp/neuenarrative/wir-haben-eine-spannung>