

Future Pace



Wofür wird die Methode eingesetzt?

Der **Future Pace** kann in unterschiedlichen Kontexten eingesetzt werden, wie beispielsweise bei Verhaltensänderungen, Stressbewältigung, Leistungssteigerung etc. Im beruflichen Umfeld eignet er sich besonders gut, um mit Teams gemeinsame Ziele sowie eine klare Vision für die Zukunft zu entwickeln. Durch die Vorstellung und Visualisierung der erfolgreich erreichten Meilensteine am Ende eines bestimmten Zeitraums wird das Unterbewusstsein bereits auf den angestrebten Zielzustand ausgerichtet.



Einfach erklärt

Schritt 1: Das Team wird eingeladen, sich - wie bei einem Blick in die Glaskugel - das Ende des Jahres 20XX vorzustellen. In einer kreativen und offenen Atmosphäre visualisieren die Teilnehmenden dann gemeinsam ihre Visionskugel mit den erreichten Meilensteinen, den neu entwickelten Kompetenzen und den gefeierten Erfolgen des Teams.

Bei der Anwendung von **Future Pace** sind drei Aspekte besonders wichtig:

- **Dissoziation:** Die Zukunft wird aus einer beobachtenden Perspektive betrachtet, was eine objektive Einschätzung der angestrebten Ziele und der dafür notwendigen Schritte ermöglicht.
- **Präzise Vorstellung:** Die Vision sollte konkret und realistisch sein, um das Unterbewusstsein auf klare Handlungen auszurichten.
- **Positive Ausrichtung:** Der Fokus liegt auf Erfolgen und positiven Ereignissen, um die Motivation und das Engagement im Team zu steigern.

Schritt 2: Aufbauend auf der Vision werden konkrete, messbare Maßnahmen (SMART) definiert, notwendige Fähigkeiten identifiziert und Hindernisse analysiert. Diese Punkte werden dokumentiert, um die Vision in einen strukturierten und umsetzbaren Plan zu übersetzen.



Vorteile für dein Team

- **Klare Zielausrichtung:** Die Methode hilft, eine präzise Vision zu entwickeln, die das Team auf gemeinsame Ziele fokussiert und Orientierung gibt
- **Aktivierung des Unterbewusstseins:** Die Vorstellung des gewünschten Zielzustands aktiviert das Unterbewusstsein und lenkt es in die Richtung der Zielerreichung.
- **Konkrete Maßnahmenplanung:** Die Methode ermöglicht es, notwendige Schritte und individuelle Entwicklungsfelder klar zu identifizieren, um die Vision Wirklichkeit werden zu lassen.
- **Stärkung der persönlichen Eigenverantwortung:** Die Visualisierung verdeutlicht jedem Teammitglied seinen Beitrag zur Zielerreichung und stärkt das Verantwortungsbewusstsein



Quellenangabe

O'Connor, J., & Seymour, J. (1993). Introducing NLP: Psychological Skills for Understanding and Influencing People.