



# **Zukunft vorbereiten – Zukunft gestalten**

**Marie Osterbauer-Hofer**







**Power-Fragen  
für  
positive  
Energie und  
Zuversicht**

# Dankbarkeit / den Wert schätzen

- ▶ Was ist Gutes passiert?
- ▶ Was hat sich gut entwickelt, ergeben...?
- ▶ Wofür könnte ich dankbar sein?





# Selbst- wirksamkeit / Erfolge

- ▶ Worauf kann ich stolz sein, was ist gut gelungen?
- ▶ Wer oder was hat sich durch mein Zutun gut entwickelt, verbessert?

# Re-sourcing - Kraft aus bewältigter Vergangenheit

- wer oder was gibt mir Kraft
- wer unterstützt mich
- was ist schon gelungen
- wo hab ich das schon geschafft
- welche Stärken und Fähigkeiten hab ich,  
das zu schaffen

**Welche meiner  
Stärken zeige ich**

- in der Familie
- bei Freund\*innen
- in Beruf /  
Gesellschaft



# Positive Erwartungs- haltung / Zuversicht

- ▶ Worauf kann ich mich freuen?
- ▶ Was kann ich Gutes / Schönes / Positives / Interessantes erwarten?



# Pre-sourcing - Zukunft bewältigbar machen

## Szenario 1:

Egal was kommt: Was werde ich jedenfalls SEIN, TUN, HABEN, KÖNNEN?

## Szenario 2:

Wenn „Bestenfalls“ eintritt: womit werde ich trotzdem BEGINNEN, WEITERMACHEN, AUFHÖREN?

## Szenario 3:

Was wird am wahrscheinlichsten sein - und wie bereite ich mich aktiv darauf vor?

**Veränderungen  
begünstigen jene, die  
darauf vorbereitet  
sind**

**Louis Pasteur**



**Effectuation -  
warum wir es trotz  
Ungewissheit  
schaffen können**

**Keine Entscheidung zu  
treffen und immer nur  
abzuwarten ist auch eine  
Entscheidung - und zwar  
eine knallharte!**



RESSOURCENORIENTIERUNG

# Die *klassische italienische* Küche



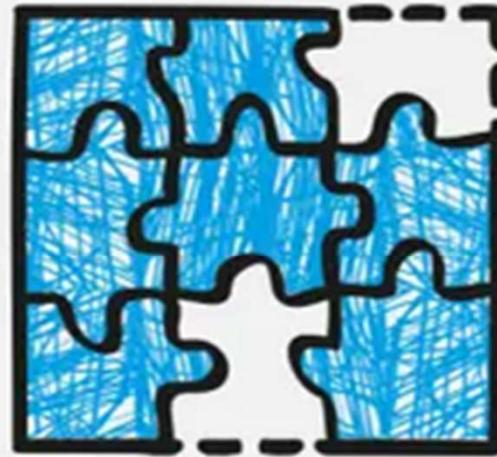
ZIELORIENTIERUNG

450 Rezepte

# Patchwork versus Puzzle



Die, die da sind,  
sind die „Richtigen“  
- Fokus auf  
Nahtstellen



Die genau  
„richtigen“ Partner,  
Umstände, Kunden...

# EffectuationPrinzipien

- ▶ **Starte wo du bist** - kleine Schritte, aber geh los!
- ▶ **Nimm was du hast** - Ressourcen- und Stärkenorientierung
- ▶ **Such dir Verbündete** - Netzwerke, Unterstützer, wer da ist, ist richtig
- ▶ **Gib nicht auf** - Rückschläge und Fehler gehören dazu
- ▶ **Gib (fast) alles** - investiere so viel Zeit, Energie, usw. wie du verkraften kannst
- ▶ **Nütze das Unerwartete** - Wofür ist das eine Gelegenheit?

