

FLIP THE FCKS

From Frustration to Future – Methode für bewusstseinserweiterndes Mindset

Ich möchte...

... Teams helfen, fette Vorfrustrationen, blockierende Überzeugungen, Zynismus und mentale Sackgassen produktiv zu nutzen. Statt Probleme schönzureden oder in Fatalismus zu erstarren, transformieren wir sie in visionäre und vor allem konstruktive Möglichkeitsräume. Denn sind wir ehrlich, es gibt nichts eisbrechenderes, als Motzen.

Typische Dauer

60–90 Minuten

Personenzahl

2-6 Personen

Benötigtes Material

- Rettungsdecke; silberne Seite als Hintergrund für futuristisches Flair
- Grosse Post-its, 2 Farben & Stifte
- Timer
- Optional 1: Fimo*
- Optional 2: Stimmungsheller wie Snacks, Schokolade, Wein, etc

Umsetzung

1. *Warm-up* (15-30 min): Wir lassen die «Fucks» raus. Schreiben alles nieder, was falsch läuft. Ganz wichtig: Einen vollständigen Satz formulieren.
2. *Clustern* (5 min): Wir sortieren und gruppieren die Aussagen. Was sind wiederkehrende Glaubenssätze? Welche systemischen Muster tauchen auf?
3. *Flip it* (20-30 min): Für jedes Cluster wird ein Gegenentwurf formuliert. Nicht als naives Schönreden, sondern als provokante Möglichkeit. Ganz wichtig: Als «Was wäre, wenn ...» formulieren.
4. *Reflect* (5 min): Wie fühlt sich das neue Mindset an? Was wollen wir weiterdenken, ausprobieren, umsetzen?
5. **Optional: Create it* (20 min): *Wir basteln ein Artefakt aus Fimo, das dieses Mindset oder diese Zukunft gut repräsentiert.*

Einsatzmöglichkeiten

- Kick-off von Kreativprojekten oder Innovationsprozessen, um Denkmuster zu brechen
- Organisations- und Kulturentwicklungsprojekte, um Auslegerordnung und Zielbild zu kreieren
- Strategieworkshops: Blockaden sichtbar und produktiv machen

Kontakt

Joséphine Schöb, josephine.schoeb@gmx.ch