

## Béatrice Heller

% WePractice  
Jenatschstrasse 1  
8002 Zürich - Enge

[www.beatriceheller.ch](http://www.beatriceheller.ch)

Denkpartnerin  
Time To Think Coach/Teacher  
Achtsamkeitslehrerin & -Trainerin

[mail@beatriceheller.ch](mailto:mail@beatriceheller.ch)  
+41 (0)79 426 29 55

### Willkommen auf meiner neuen Homepage

Da ich seit kurzem neue Räumlichkeiten bezogen habe, in welchen ich als Denkpartnerin oder als Denkraum Mitgestalterin aktiv sein werde, habe ich das zum Anlass genommen, um meine Homepage zu überarbeiten. Und ich freue mich sehr, dass Sie sich für den BLOG interessieren, der eine ganz neue Herausforderung für mich werden wird.

Aber hier gerne ein paar Worte über den Denkraum oder über die sogenannte 'Thinking Environment', wie sie von Nancy Kline benannt wurde. Nancy Kline beschäftigt sich seit vielen Jahren mit diesem Denkraum mit der Möglichkeit von eigenständigem, unabhängigem und mutigem Denken. Und dieser aus dem Coaching stammende Ansatz basiert auf einer Beobachtung und auf einer daraus folgenden Frage.

Die Beobachtung ist diejenige, dass die Qualität all dessen, was wir tun und entscheiden abhängig ist von der Qualität des vorangegangenen Denkens. Was aber brauchen wir, um frei und eigenständig denken zu können? Das ist dann die Frage, mit welcher sie und ihr Team sich seit vielen Jahren auseinandersetzen. Und die Antworten liegen in der Kultur des Zuhörens. In den Qualitäten, die eben den sogenannten Denkraum gestalten, die uns als Denkende ermutigen, für uns selbst zu denken, gewohnte Pfade des Denkens zu verlassen, mutig auch widersprüchlich oder fragend und hinterfragen zu denken, wahre und unwahre Annahmen aufzudecken und Gefühle, die unser Denken immer mit beeinflussen, zu akzeptieren. Also aus sich selbst heraus zu denken, ohne die Gedanken auf die Erwartungen der anderen auszurichten.

Denken ist aber immer unvollständig. Es bleibt immer Denken, es sind immer Gedanken, Annahmen und sie sind immer subjektiv. Der Denkraum, den die denkende Person und ein oder mehrere Denkpartnerinnen zusammen gestalten, hat in erster Linie den Zweck, dieses eigenständige, relevante, unabhängige Denken wieder für uns zurückzuerobern und uns dabei auch wohl zu fühlen. Und der Denkraum hat das Potential, blockierende Gedanken oder wir sprechen auch von unwahren Annahmen, zu entlarven, die wir so leben, als wären sie wahr. Denn sie blockieren uns in unserem Tun, in unserem Entscheiden und in unseren Gefühlen.

Wir wundern uns ja ganz oft, weshalb wir die Dinge einfach nicht angehen, oder immer wieder in der gleichen Sackgasse landen. Und mit dem Aufstöbern dieser unwahren Annahmen, die wir so leben, als wären sie wahr, lassen sich dann auch Worte finden dafür, was eher glaubhaft und wahr ist, um das weitere Denken, Sprechen und Handeln positiv zu beeinflussen beziehungsweise wieder in den Fluss bringen zu können.

Die Idee dieses BLOG's ist es, meine frischesten Gedanken zu den unterschiedlichen Erkenntnissen des Denkraumes zu offerieren. Aber zwischendurch auch Werkzeuge in Form von kleinen Übungen zu offerieren, wie ihr im Zweiergespräch, aber auch in kleineren oder grösseren Gruppen die Atmosphäre einladen könnt von 'du bist wichtig'. Und in welchem wir uns auch entscheiden können, uns für das Denken des Anderen zu interessieren.

In diesem Sinne freue ich mich auf Eure Besuche hier im BLOG-Bereich. Und auch über allfällige Rückmeldungen.

Bis bald

Ihre Béatrice Heller, Juni 2023