



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

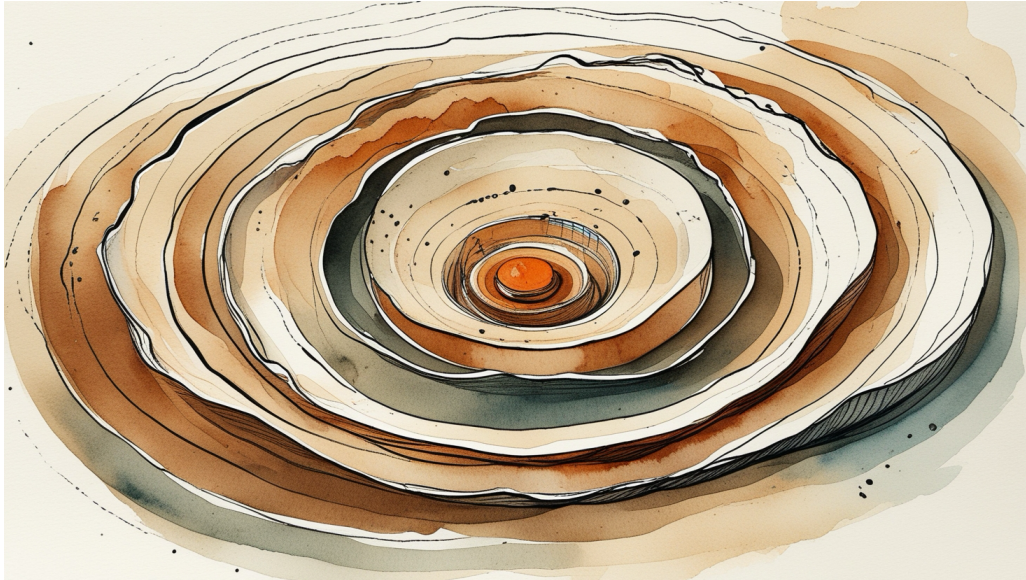
Resonanzübung

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Resonanzübung

Überblick



Der rationale Verstand ist ein brillantes Werkzeug – aber nicht das einzige. Die Resonanzübung aktiviert eine andere Form der Intelligenz: die intuitive Wahrnehmung einer Gruppe. Eine Person bringt eine berufliche Fragestellung ein, drei andere fungieren als „Resonanzkörper“ – sie geben ihre spontanen Bilder, Gefühle und Assoziationen zurück, ohne zu analysieren oder Ratschläge zu erteilen. Was dabei entsteht, sind oft überraschend tiefe und relevante Einsichten, die rational nicht erreichbar gewesen wären.

Aspekt	Details
Ziel	Intuitives Verständnis für berufliche Fragestellungen entwickeln; neue Perspektiven durch Resonanz gewinnen
Weg	Eine Person stellt Fragestellung vor, andere geben intuitive Rückmeldungen (ohne Analyse oder Ratschläge)
Alternative Methoden	Kollegiale Beratung, Multiperspektivische Teamreflexion, Systemische Fragen
Dauer	75 Minuten
Teilnehmer	4 Personen (1 Fragesteller + 3 Resonanzkörper)

Grundprinzip

Die Resonanzübung basiert auf dem Prinzip, dass der menschliche Organismus – Körper und Intuition – oft schneller und tiefere Erkenntnisse erreicht als der rationalisierende Verstand. Die Resonanzkörper bringen ihre Gefühle, Bilder, Metaphern und Assoziationen ein, keine Lösungsvorschläge oder sachlichen Analysen. Diese Unterscheidung ist zentral: Es geht um intuitive Resonanz, nicht um intellektuelle Analyse.

Die Methode funktioniert besonders gut für komplexe berufliche Herausforderungen mit emotionaler Komponente, für Entscheidungsfindung, bei der nicht nur Logik zählt, und für kreative Problemlösung in Coaching- und Entwicklungskontexten.

Grenzen

Stärken	Grenzen
Aktiviert intuitive Intelligenz der Gruppe	Erfordert Vertrauenskultur und innere Sicherheit
Oft überraschend tiefe Einsichten	Kann sich für analytische Menschen „unseriös“ anfühlen
Hohe Kreativität und Originalität	Moderator muss klar halten: Intuition, nicht Ratschläge
Stärkt Gruppenzusammenhalt und Vertrauen	Qualität hängt von Offenheit und innerer Haltung ab

Vorgehensweise

Schritt 1: Kreatives Schweigen (2–3 Min.)

Alle vier Personen sitzen zusammen. Jede Person überlegt still für sich eine berufliche Fragestellung – ein konkretes Problem, eine strategische Entscheidung, ein Konflikt oder eine Entwicklungsaufgabe. Keine Diskussion, jeder reflektiert in Stille.

Schritt 2: Fragestellung schildern (5 Min.)

Person A teilt ihre Fragestellung: die konkrete Situation, warum sie beschäftigt, was verwirrt oder reizt, was sie verstehen möchte. Die Resonanzkörper hören zu und notieren ihre intuitiven Reaktionen: spontane Assoziationen, Fragen, Bilder, Metaphern. Keine Diskussion, nur inneres Resonieren.

Schritt 3: Intuitives Feedback (7 Min.)

Jeder Resonanzkörper schildert seine Gedanken, Bilder, Metaphern und intuitiven Reaktionen. Was ist sofort in den Sinn gekommen? Welche Bilder oder Metaphern verbinde ich damit? Welche Gefühle entstehen? Keine Ratschläge, keine Lösungsvorschläge – nur pure Resonanz. Person A hört zu und notiert, interveniert aber nicht.

Schritt 4: Reaktion (3 Min.)

Person A reagiert auf das Gehörte: Was löst es aus? Was spricht an? Was wird dadurch deutlich? Was bleibt undeutlich? Welche neuen Gedanken entstehen? Die Resonanzkörper hören zu, geben kein weiteres Feedback.

Schritt 5: Rollentausch (je 15 Min.)

Der Prozess wiederholt sich für die weiteren Fragensteller. Jede Person kommt einmal an die Reihe (sofern die Zeit reicht).

Schritt 6: Gemeinsamer Austausch (10 Min.)

Die Gruppe reflektiert gemeinsam: Wie war das Erleben? Was hat sich verändert oder geklärt? Welche Erkenntnisse nehmen wir mit? Wie hat sich die gegenseitige Verbindung angefühlt?

Übungen

Resonanz-Kurzform (20 Min.)

Für den Einsatz in Teamtreffen: Eine Person schildert in 3 Minuten eine aktuelle Fragestellung. Alle anderen notieren 2 Minuten lang ihre intuitiven Reaktionen. Dann 5 Minuten Resonanz-Sharing. 3 Minuten Reaktion des Fragenstellers. 5 Minuten gemeinsame Reflexion. Diese Kurzform bringt die Kraft der Methode in den Arbeitsalltag.

Resonanz-Journal

Nach jeder Resonanzübung: Notiere die drei stärksten Bilder oder Metaphern, die du als Resonanzkörper erlebt hast. Nach einigen Wochen durchlesen – oft zeigen sich Muster in der eigenen intuitiven Wahrnehmung, die wertvolle Hinweise auf die eigene Beraterhaltung geben.

Quellen

- Scharmer, Otto: *Theory U: Leading from the Future as It Emerges*, Berrett-Koehler 2009
- Johannes Braun, in Anlehnung an isb (Institut für systemische Beratung) und systemische Organisationsentwicklung

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info