

## Kleine Anleitung zum Gebrauch der Sinnier-Sets MIT GEGENSÄTZEN LEBEN im Din-A-4 - Format

MIT GEGENSÄTZEN LEBEN ist eine Herausforderung, der wir in unserem Leben auf den unterschiedlichen Bühnen immer wieder begegnen, die wir manchmal dennoch gerne ergreifen und die Fülle der Zwischenräume zwischen den Polen als Chancen erkunden, gestalten und genießen. Gegensätze, Unterschiede, Unvereinbarkeiten, die wir andererseits manchmal **hassen** und am liebsten aus der Welt schaffen würden, manchmal überhaupt, manchmal einfach nur den jetzt zu erlebenden Augenblick.

Doch ohne Gegensätze, ohne Polaritäten, ohne Unterschiede gäbe es kein Leben, kein Erkennen, kein sich Trennen und Verbinden, und ganz gleich, ob wir sie willkommen heißen, negieren oder bekämpfen, wir müssen lernen mit ihnen leben und haben die Wahl, sie nur zu erleiden oder (zumindest ein wenig) auch mit zu gestalten.

Eben dazu möchte dieses 4-fache Sinnier-Set MIT GEGENSÄTZEN LEBEN anregen und einen experimentell-spielerisch-leicht-sinnigen Umgang damit vorschlagen.

Das Sinnier-Set **MIT GEGENSÄTZEN LEBEN** besteht aus den vier Einzel-Sets  
**1 Gegensatz-Paare, 2 Fragen, 3 Impulse und 4 Umgang mit Gegensätzen.**

Jedes Set enthält nummerierte Elemente von 1 – x,  
die für eine mögliche Zufallsauswahl (sh. unten) zur Verfügung stehen.

Eine einfache Art eines dieser Sinnier-Sets zu erkunden ist es,  
**die entsprechenden Blätter langsam lesend durchzugehen  
und die Gegensatzpaare, Fragen, Impulse oder Umgangsweisen zu kennzeichnen,  
die bei Dir Resonanz, Interesse oder Irritation auslösen.**

In einem zweiten Gang kannst Du dann ggf. **unter den markierten Elementen  
diejenigen auswählen, mit denen Du Dich weiter beschäftigen möchtest,**  
oder die Dich durch den Tag, die Woche, den Monat oder das Jahr begleiten sollen.

Es kann allerdings sein, dass Dich die Fülle der Impulse bei diesem Vorgehen schnell  
"überwältigt", dann hör einfach an der entsprechenden Stelle auf  
und mach ein anders Mal weiter☺.

**Eine andere Variante** ist es,  
**Dich zuerst wissen zu lassen, welches Thema, welche Frage/n,  
welche aktuelle oder schon länger anhaltende Situation  
in Deinem beruflichen oder privaten Leben Dich beschäftigen,  
wofür Du Dir ggf. Orientierung, einen Impuls oder eine Lösung wünschst.**

Oder **lass Dich einfach überraschen,**  
was Dir gleich an Gegensatz-Paaren, Frage/n, Impulsen  
oder Umgangs-Vorschlägen **zufallen** wird☺.

Nimm in beiden Fällen ein/das/die gewählte/n Set/s zur Hand  
und **denke Dir 2 – max. 6 Zahlen zwischen 1 – letzte Zahl des jeweiligen Sets.**  
Schreib sie am besten auf☺.

Dann **sieh nach, welches Gegensatz-Paar, welche Frage, welcher Impuls  
oder welcher Vorschlag zum Umgang mit Deinem Thema/Deiner Situation  
Dir unter der ersten Zahl auf dem/den Blättern zufällt.**

Nimm Dir Zeit zu prüfen, ob das zugefallene Element **Resonanz in der Dir auslöst,**  
und wenn ja,  
**ob Du** Dich jetzt (oder später) damit befassen,  
dem nachfühlen und nachdenken,  
**ihm vorläufige Be-Deutung geben möchtest.**

Wenn ja, dann bleib ein wenig (oder länger) dabei,  
vielleicht hast Du ja sogar Lust,  
**Deine Entdeckungen aufzuschreiben**  
Oder/und jemand anderem zu erzählen.

Wenn nein, nimm die nächste Zahl und ihre Angebote zur weiteren Prüfung.

**Wenn Ihr sowieso zu zweit oder zu mehreren** mit dem/den Set/s  
**experimentieren wollt,** merkt sich jede/r seine/ihre Zahlen  
und Ihr verfährt der Reihe nach wie oben beschrieben.

Wenn gewünscht, können der/die andere/n nach Deinen Erkundungen  
auch ihre eigenen Einfälle, Assoziationen und Anregungen beisteuern.

Viel Freude beim Ausprobieren und Entdecken!

**Susanne Löhner-Jokisch und Wolfram Jokisch**