

WHITEPAPER

Beziehungsmodell

'Wurzel Flügel Modell'

by Waltraud Hermann®'



Waltraud Hermann

**Unternehmerin für Change, Lernen und
Digitale Zukunft**



Über mich

Als **systemische Coach und Unternehmerin für Change, Lernen und digitalen Wandel** habe ich in Schule, Wirtschaft und Gesellschaft über Jahrzehnte gesehen: Wirksamkeit braucht beides – Halt und Anpassungsfähigkeit.

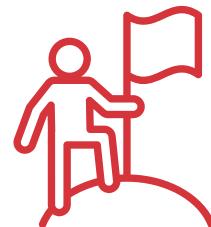
Wo Rollen klar sind, Vertrauen spürbar ist und Lernen erlaubt ist, gelingt **Wandel**. **Gute Beziehungen** entstehen auch durch Befähigung: Bekommen Menschen Fähigkeiten, Erlaubnisse und sicheren Raum, wachsen Stabilität & Halt – und zugleich Flexibilität & Anpassungsfähigkeit.

Ich begleite Menschen, Teams und Organisationen dabei, **Wertschätzung, Achtsamkeit, psychologische Sicherheit und persönliche Entwicklung** zu verbinden – für mehr Vertrauen, Stabilität und Wirksamkeit.

Das **Beziehungsmodell gibt Orientierung** in vier Quadranten: Es zeigt, wo Sie stehen und welcher nächste Schritt Wirkung entfaltet – ob für Ihre Balance, bessere Team-Zusammenarbeit oder eine Kultur psychologischer Sicherheit. Denn Beziehungen sind der Schlüssel: im Leben, im Beruf, im Lernen – und im Wandel.

👉 **Weiterlesen:** Finden Sie Ihren Quadranten – und die kleine Veränderung mit großer Wirkung.

Leitfragen



- Was gibt uns Halt und Stabilität im Leben?
- Was macht uns beweglich und anpassungsfähig?
- Wie sichern wir beste Bildung für Kinder und Erwachsene – fit für Zukunft und Meisterschaft im Leben?

Diesen Fragen gehe ich nach – viele Antworten finden Sie im Whitepaper.

Wie werden Sie Meister:in des Lebens?

Stellen Sie sich vor,

Story

Sie geben Ihrem **Kind den Autoschlüssel** wohlwissend, dass Dein Kind weder die Verkehrsregeln kennt noch das Auto bedienen kann und damit es über das Lenkrad schauen kann, braucht es eine **Sitzerhöhung**.

Würdest DU in dieses Auto einsteigen und mitfahren? Ich nicht.

Genau hier liegt unsere Chance im Digitalen: Statt zu bremsen, schaffen wir altersgerechte Lernangebote, klare Regeln und begleiteten Praxisraum. So werden Kinder – und wir – sicher, neugierig und digital handlungsfähig.



Wurzel-Flügel-Modell

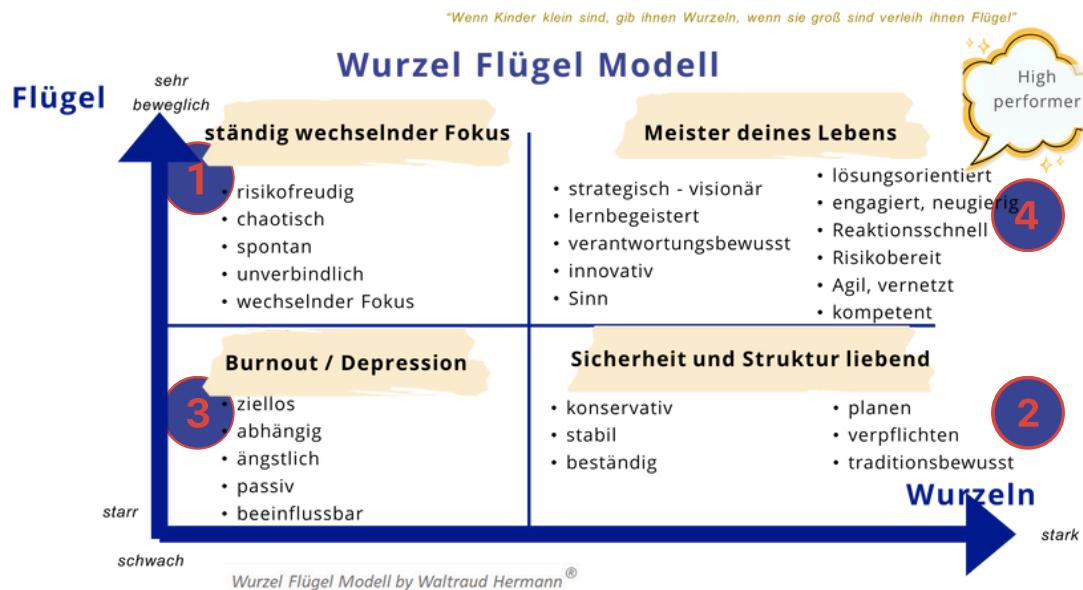
4 Profile

Wie können wir Meister unseres Lebens werden?

Unsere Zeit überfordert viele: endlose To-do-Listen, ständiger Fokuswechsel, Erschöpfung. Gleichzeitig wünschen wir uns nichts sehnlicher als ein gutes, wirksames Leben. Die Einsicht, die alles dreht: In rasantem Wandel brauchen wir Beweglichkeit (Flügel) – und gleichzeitig Stabilität und Fundament (starken Wurzeln). Flügel ohne Wurzeln sind flatterhaft. Wurzeln ohne Flügel sind starr. Meisterschaft entsteht, wenn beides zusammenspielt.

Das wird in folgender Grafik dargestellt:

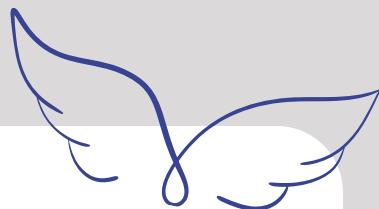
4 Profile



PROFIL 1:

Ständig wechselnder Fokus

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.



1

Ständig wechselnder Fokus

Die Möglichkeiten unseres Lebens sind so vielfältig, wir können ständig aus einer wachsenden Auswahl an Dingen wählen. Doch genau das bringt uns in ein Dilemma – wir müssen ständig auswählen. Gelingt es, uns auf das Wesentliche zu beschränken, kann das zu einem stabilen Rückgrat, zu starken Wurzeln führen. Gelingt es uns nicht, können wir uns nicht entscheiden und wechseln dauernd den Fokus. Dadurch verbrauchen wir viel Energie mit wenig Wirkung. Wir fühlen uns ausgelaugt. Und empfinden das Leben als sehr anstrengend. Das Gefühl der Überforderung (Leere, Burnout ...) kommt daher, dass der Mensch von sich aus Sicherheit und Struktur liebt und braucht. Um eine sichere Bindung (Vertrauen) zum Selbst und im Leben überhaupt zu bekommen, braucht es schon in den ersten Lebensjahren Struktur und Rituale. Hat das Kind diese nicht, wird es später vielleicht unsicher sein und findet nicht die passende Richtung.

PROFIL 2: **Sicherheit und Struktur liebend**

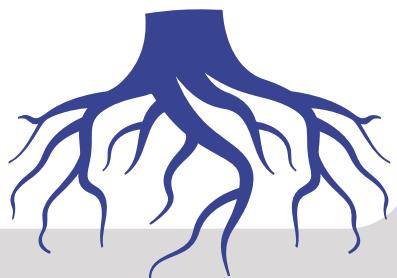
4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

Sicherheit und Struktur liebend

2

Um eine sichere Bindung (Vertrauen) zum Selbst und im Leben überhaupt zu bekommen, braucht es schon in den ersten Lebensjahren Struktur und Rituale. Viele Erwachsene, die Sicherheit lieben, bevorzugen: **"Das war schon immer so"! was hinderlich ist** Sie sind wie gelähmt, haben Angst vor der Zukunft und rutschen oft tief in die Depression.

Was zunehmend auf viele Erwachsene zutrifft. Der Drang nach Sicherheit steigt mit dem Grad der Unsicherheit.



PROFIL 3: Burnout & Depression

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

3

Burnout und Depression

Das Gefühl der Überforderung (Leere, Burnout ...) kommt daher, dass der Mensch von sich aus Sicherheit und Struktur liebt und braucht. Um eine sichere Bindung (Vertrauen) zum Selbst und im Leben überhaupt zu bekommen, braucht es schon in den ersten Lebensjahren Struktur und Rituale. Hat das Kind diese nicht, wird es später vielleicht unsicher sein und findet nicht die passende Richtung und rutscht in den Quadranten: Burnout / Depression

Sie finden laufend Gründe, warum etwas nicht funktioniert.



PROFIL 4: Meister des Lebens

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

Meister deines Lebens

4

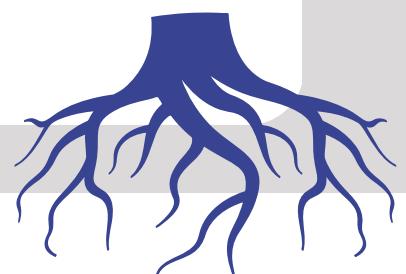
Lösungs-Modell: **Kräftige Flügel brauchen stabile Wurzeln**

„Wenn Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, verleihe ihnen Flügel.“

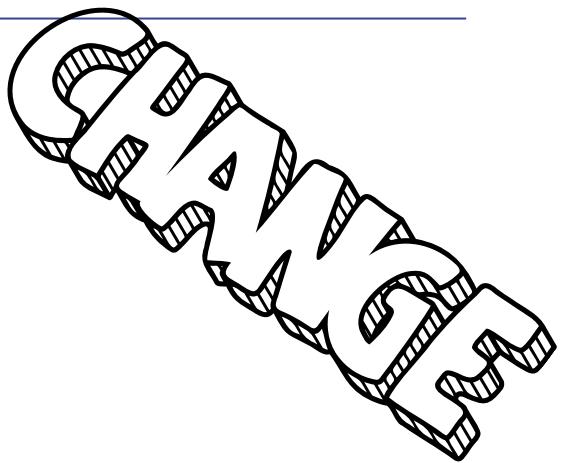
Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)

Wenn wir das Zitat von Goethe betrachten, benötigen wir Wurzeln und Flügel, um handlungsfähig zu bleiben und ein nachhaltiges Erbe zu hinterlassen. Die Wurzeln stehen für Struktur und Sicherheit. Sie sollen kräftig sein, stabil, aber nicht zu starr. Gleichzeitig sollen sie Halt geben und nicht instabil wirken. Die Flügel brauchen wir für die Beweglichkeit und das geforderte Umdenken im globalen Wandel. Damit wir über uns hinauswachsen können.

Die Lösung könnte mit folgendem Handlungsmodell / Wurzel-Flügel Modell dargestellt werden.



Grundlegende Veränderungen unserer Gesellschaft betreffen uns alle.



Digitale Mündigkeit

Der **digitale Wandel** verändert Arbeit, Leben und Denken – schnell, sprunghaft, komplex. Wir müssen Schritt halten.

Lebenslanges Lernen wird zur Schlüsselkompetenz. Das **Digitale** ist die vierte Grundlage, die neben Lesen, Rechnen und Schreiben gelernt werden muss. Dazu gehören **Daten** verstehen, strukturieren und verarbeiten, kritischer **Umgang mit Informationen**, **Technologien**, **Künstliche Intelligenz**, **Soziale Medien**, **Ethik**, Programmieren, **Algorithmen** und vieles mehr.

Mit dem Computer ist es wie beim Straßenverkehr. Wir schützen unsere Kinder nicht, indem wir sie von der Straße fernhalten, sondern indem wir dafür sorgen, dass sie gute Autofahrer sind und vor allem mit kritischen Situationen gut umgehen können.

Wurzel Flügel Modell

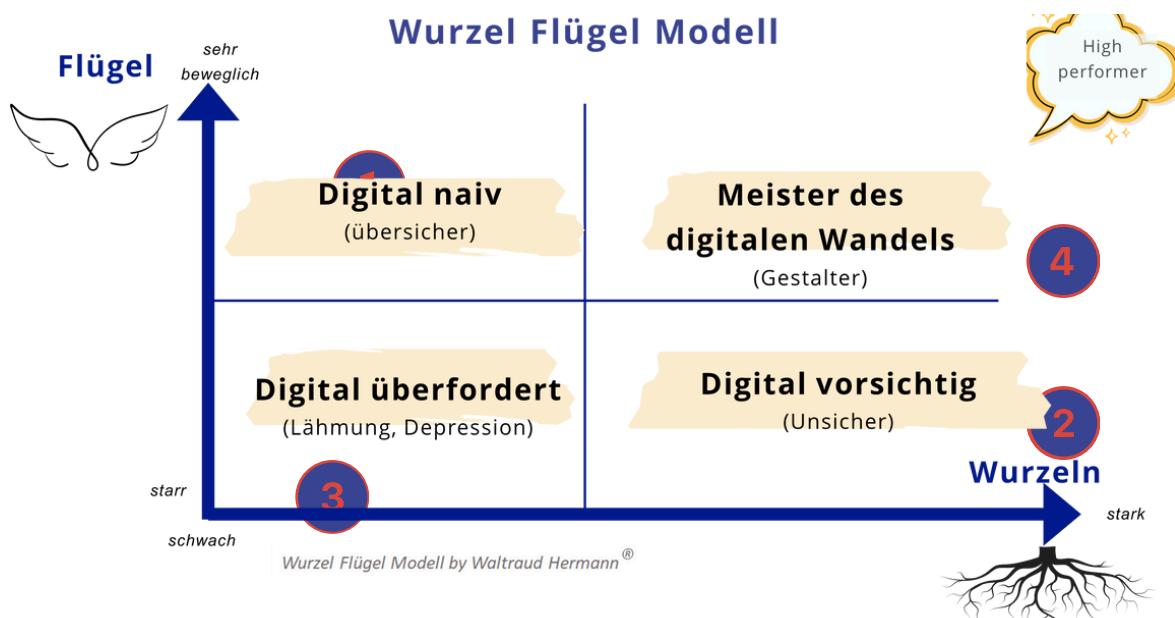
4 digitale Profile

Wie können wir Meister des digitalen Wandels werden?

Dazu brauchen wir **einerseits „starke Wurzeln“ und andererseits „bewegliche Flügel“**. Diese Metapher illustriert die Notwendigkeit, inmitten des digitalen Wandels das förderliche Traditionelle zu erhalten und verwurzelt zu sein, um ähnlich einer Eiche den aufkommenden Stürmen zu trotzen. Gleichzeitig sind die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit für die digitalen Herausforderungen erforderlich.

Das wird in folgender Grafik dargestellt:

4 Digitale Profile



PROFIL 1: **Digital naiv**

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

Digital naiv

1

Diejenigen, die über **schwache Wurzeln** und **bewegliche Flügel** verfügen, werden als die Digital Naive bezeichnet. Ihnen fehlt die digitale Basis, was zu einem ständig wechselnden Fokus.

Sie überschätzen sich und sind auch von den anderen überschätzt, haben aber kaum digitales Grundlagenwissen und verstehen die Technik dahinter nicht.

Sie denken, sie seien bereits „digital Natives“, wenn sie den Touchscreen bedienen können. Doch weit gefehlt.



PROFIL 2: **Digital vorsichtig**

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

Digital vorsichtig

2

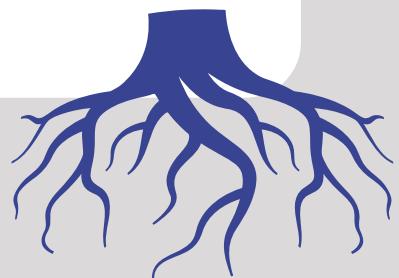
Auf der anderen Seite stehen die digital Vorsichtigen, die zwar über **starke Wurzeln** verfügen, jedoch **kaum beweglich** sind.

Sie sind unsicher und betrachten die Digitalisierung kritisch, als ein gefährliches Add-on und sehen eher die Gefahren als die Chancen.

Sie bilden sich zwar digital, ohne echt daran zu glauben, ohne Neugier und Freude am Lernen. Sie sagen lieber: „Finger weg!“

Dazu gehören auch viele Eltern und Lehrer, die viele Jugendliche hindern, digital mündig zu werden, weil sie nicht verstanden haben, um was es geht.

Sie finden laufend Gründe, warum es auch ohne Digitalisierung ginge.



PROFIL 3: **Digital überfordert**

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

3

Digital überfordert

Die digitalen Verlierer haben **weder digitales Wissen noch die Beweglichkeit**, um sich anzupassen.

Die digitalen Verlierer sind diejenigen, die allein gelassen werden und die sich selbst auch nichts zutrauen.

Sie sind wie gelähmt, haben Angst vor der Zukunft und rutschen oft tief in die Depression.

Was zunehmend auf viele Jugendliche zutrifft. Das ist auch mit verursacht durch die fehlende Digitale Bildung und Vorbereitung der Jugendlichen für die Zukunft.



PROFIL 4: **Meister des digitalen Wandels**

4 Profile auf Basis des 'Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann®'.

Meister des digitalen Wandels

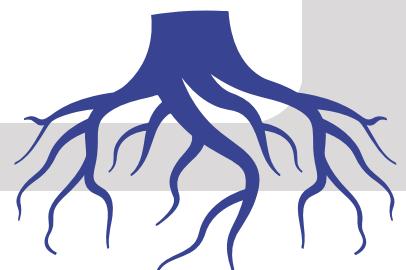
4

Das bedeutet, dass wir auch beim digitalen Wandel starke Wurzeln brauchen, die uns Halt geben.

Diese Wurzeln werden durch die Digitale Bildung und durch gute Beziehungen gestärkt. Und auf der anderen Seite brauchen wir sehr bewegliche Flügel und damit auch die entsprechenden Erlaubnisse.

Das unterstützt eine hohe Fähigkeit zu Anpassung an die Zeit, um die Herausforderungen dieser immer schneller sich verändernden Welt zu meistern. Das bedeutet, neugierig sein, Freude am lebenslangen Lernen und Lehren zu haben und auch den Mut, den Status Quo in Frage zu stellen, damit (technologische) Innovation gelingen kann.

Sowohl die **starken Wurzeln** als auch die **beweglichen Flügel** sind notwendige Voraussetzungen, um Gestalter und Meister des digitalen Wandels zu werden.



Ausblick

Vertiefung ins Beziehungsmodell

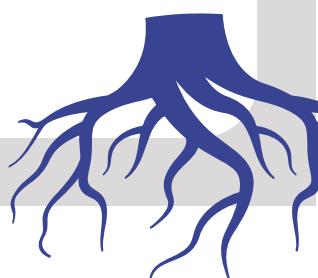


Im Wurzel Flügel Modell by Waltraud Hermann® vertiefen wir die **Merkmale der einzelnen Profile** sowie zwei zentrale **Balancen**: Erlaubnisse & Respekt und Leistungsfähigkeit & Anforderungen – in **Workshops, Vorträgen** und **Einzelcoachings**.

Ziel ist es, **psychologische Sicherheit** zu stärken, klare **Leistungsvereinbarungen** zu treffen, **Potenziale** zu erkennen und zu nutzen, **Performance** zu steigern und **Beziehungen** so zu gestalten, dass sie Halt geben und Anpassungsfähigkeit ermöglichen.

Themen für Newsletter

- Stabilität – der Motor für Wandel?
- Wie psychologische Sicherheit gelingt
- Wertschätzung & Erlaubnisse – Booster in Organisationen
- Fahrschule Digital
- Entspannte Gespräche am Mittagstisch
- Quadrant der Woche
- Ritual & Regel
- Erlaubnis & Experiment
- Bildung der Zukunft



Kontakt



Waltraud Hermann

✉ **Adresse:**

Waltraud Hermann

71522 Backnang
Deutschland

📞 **Mobil:**

+49 (160) 90 45 16 49

✉ **E-Mail:**

info@waltraud-hermann.com

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/waltraud-hermann>

Besuchen Sie meine [Website](#) und kontaktieren mich jetzt als Rednerin & Impulsgeberin.

🌐 **Website:**

<https://waltraud-hermann.com>

Hier Anmeldung zum Zukunftsletter:

<https://waltraud-hermann.com/newsletter>

Bleiben Sie verbunden: In meinem Zukunftsletter teile ich regelmäßig praxisnahe Impulse zu Change, Lernen und digitaler Zukunft – mit Einblicken aus über 40 Jahren Erfahrung an der Schnittstelle von Bildung, Wirtschaft und Gesellschaft. mit **internationalen Impulsen** und vielen **Praxisbeispielen**.



