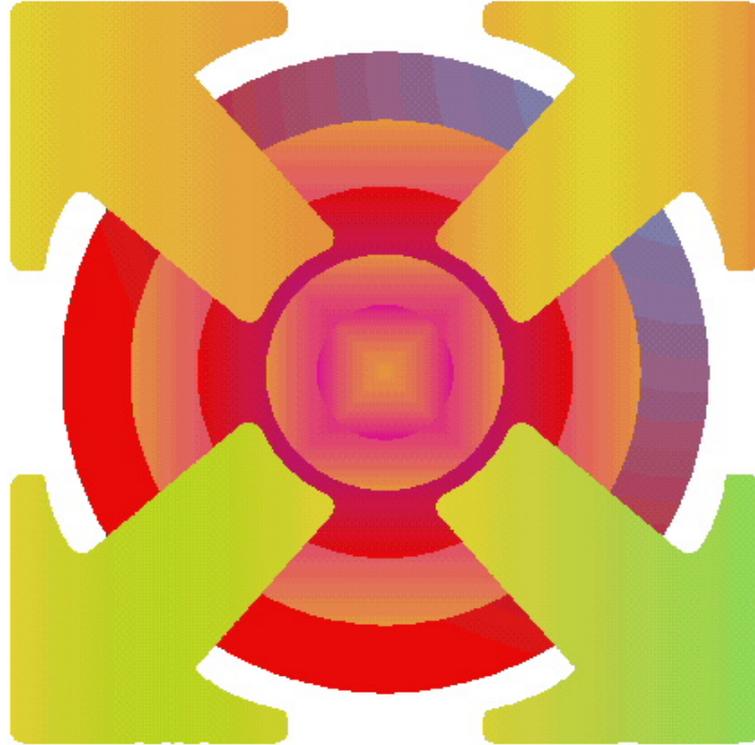


PERSÖNLICHE EXPANSION



EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Ein Reglebuch über das Abenteuer Ausbildung

Individual Expanding - Expanded Individuals

© SANGMU DEVELOPMENT CENTER GmbH, Markus T. Bolli, Stein Juli 2002

Introduction

„PERSÖNLICHE EXPANSION – EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT“ ist ein 1-Tages Seminars des SANGMU DEVELOPMENT CENTERS.

Es werden nachfolgend der Aufbau und die Hintergründe einer modernen Ausbildung in den Bereichen *Herz* und *Geistseele* beschrieben. Das Tagesseminar ist ausgebildet als ein in sich abgeschlossener Anlass. Dieser kann sowohl als eigenständige Veranstaltung, wie auch als Ergänzung zu einem bestehenden Ausbildungsprogramm eines Kunden absolviert werden. Die Themen eines Kunden werden nachfolgend als *Strategien* und *Werkzeuge* bezeichnet. Sie sind den Bereichen *Kopf* und *Hand* zugewiesen.

Die einzelnen Module des Seminars „PERSÖNLICHE EXPANSION – EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT“ basieren auf der mehrjährigen Erfahrung in der Erwachsenenbildung und in enger Zusammenarbeit mit dem international anerkannten Wissenschaftler, Publizisten und Berater Prof. Dr. John O. Burdett (www.orchestra.com) Toronto, Kanada.

Verweise auf Modelle und Textauszüge aus den Publikationen von "orxestra" respektive auf Bemerkungen von Prof. Dr. John O. Burdett erfolgen ausdrücklich mit seinem freundlichen Einverständnis.

Die Darstellungen und Modelle basieren ansonsten auf der Grundlage der Philosophie der SANGMU TEMPELSCHULE (www.sangmu.com), welche unter anderem Ausbildung in den klassischen asiatischen Kriegskünsten und der ZEN- Kontemplation betreibt. Die Philosophie und Übungen stützten sich auf die Erkenntnisse der ZEN- Lehre des Begründers M. T. Bolli und dessen langjährigen Erfahrung als Lehrer der klassischen Kampfkunst und als Berater bei Informatik- Kommunikations- und Ausbildungskonzepten.

Alle Rechte vorbehalten.
Stein, 2000-07-02



Markus T. Bolli
SANGMU DEVELOPMENT CENTER GmbH
Hagtobel 323
CH-9063 Stein AR
(SWITZERLAND)

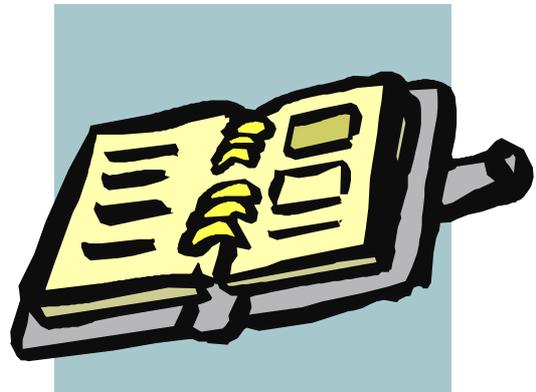
CELL: +41 79 307 92 70 MAIL: sangmu@bluewin.ch PAGE: www.sangmu.com

Kapitel Übersicht

INTRODUCTION	3
ABLAUF DES TAGESSEMINARS (EINFÜHRUNG)	11
1 ANKUNFT, BEGRÜSSUNG, EINFÜHRUNG	11
2 ÜBUNGSTEIL 1, STANDORT UND ERSTER WANDEL	17
3 DER VORTRAG KONTEXT UND AGENDA	20
GRUNDLAGEN DES LERNENS (3. MODUL)	27
4 ÜBER DAS LERNEN	27
5 ENTSPANNUNGSÜBUNG	29
GRUNDLAGENMODELLE (5. MODUL)	35
6 VERSTEHEN ZU VERSTEHEN	35
7 ÜBER DIE GÜLTIGKEIT VON MODELLEN	41
VERÄNDERN DER INNEREN KONDITIONEN (6. MODUL)	47
8 STEIGERUNGEN DER WAHRNEHMUNG	47
9 REDUKTION DER WAHRNEHMUNG	50
VERÄNDERN DER ÄUSSEREN KONDITIONEN (7. MODUL)	57
10 EXPANSION DURCH VERÄNDERUNG	57
11 DAS OPTIMIEREN EINER BESTEHENDEN KONDITION	60
EXPANSION DURCH KONTROLLE (8. MODUL)	71
12 KONTROLLE DES EIGENEN VORGEHENS	71

EXPANSION DURCH KONSTANTE GESUNDHEIT (9. MODUL)	74
13 LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH KÖRPERAKTIVITÄT	74
EXPANSION DURCH MITERLEBEN (10. MODUL)	78
14 DER KONTEMPLATIVE SCHUSS	78
EXPANSION DURCH LERNEN (11. MODUL)	86
15 PRAKTISCHES LERNEN	86
EXPANSION DURCH PRAXIS (12. MODUL)	97
16 DAS PRAKTISCHE TRAINING AM BOGEN	97
REFLEXION, FEEDBACK (13. MODUL)	115
17 REFLEXIONEN, FEEDBACK	115
REMINDER, ABSCHIEDSGESCHENK (14. MODUL)	116
18 EIN ABSCHIEDSGESCHENK, EIN REMINDER	116
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	133
GRUNDLAGENMODELLE DER AUSBILDUNG	139
INDEX	151
INDEX	152
INDEX	153
INDEX	154

Der Ablauf des Tagesseminars



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Ablauf des Tagesseminars (Einführung)

Beginn vor Ort 07:30

1 Ankunft, Begrüßung, Einführung

1.1 Kontext

Die Begrüßung hat das Ziel eine emotionale Bindung zu den Teilnehmern aufzubauen. Aufgrund der bewussten Provokation eines "Unwohlseins" durch den Ausbildungsverantwortlichen des Kunden, indem die Gruppe in das „Unbekannte“ geschickt wurde (Orientierungslauf von Seminarzentrum zum Ausbildungsort), ist das "negative Gefühl" noch nicht personifiziert oder zugeordnet. Dennoch wirkt diese Irritation im Unbewussten weiter und kreierte "Skeptiker". Die Begrüßung soll der Beginn sein, eine Vertrauensbasis zu schaffen, die es dem Kursleiter erlaubt, die Teilnehmer als "Vaterfigur" durch die neue Welt zu führen. Dies entspricht einer Analogie zu der Rolle, die ein Projektleiter (ggf. eine Projektgruppe) bei der Einführung einer wesentlichen Veränderung übernehmen muss.



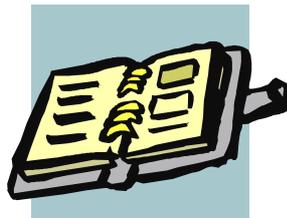
Die ersten Schritte hierzu sind die Bekanntgabe der Absichten und das Vorstellen des Umfeldes, wo die entsprechenden Übungen stattfinden werden. Die Teilnehmer werden in der Mühle durch den *firmeneigenen* Kursleiter zusammen geführt.

- Der Tagesleiter wird vorgestellt
- Die Gruppe wird dem Tagesleiter "übergeben"
- Es findet eine kurze Begrüßung statt
- Es wird ein in kurzer Überblick über die nächsten Minuten gegeben

Start der Begrüssung 07:35

1.2 Begrüssung durch den Kursleiter SANGMU

<< Guten Morgen. Der heutige Tag soll anders sein als der gestrige. Dennoch wird er eine praktische Fortsetzung dessen sein, was Sie gestern kennen lernen durften: "Der Umgang mit Veränderung". Sie werden von mir in eine "andere", für Sie vielleicht neue Welt geführt. Unsicherheit und vielleicht auch ab und zu ein Unbehagen ist NICHT auszuschliessen. Lehnen Sie ein Unwohlsein nicht ab, denn es ist jener Bereich, in welchem der Mensch am fähigsten ist, zu lernen. Wir nennen diesen Bereich das Oszillieren zwischen Wohlsein und Unwohlsein. Ich werde mich bemühen, Ihr Vertrauen so zu gewinnen, dass Sie mir über die eine oder andere Klippe folgen wollen. Ziel aller heutigen Übungen ist das Orten der individuellen Stärke und allfälliger Grenzen, um anschliessend als "**expandierende Persönlichkeit**" dem Team und dem Kollektiv von grösserem Nutzen zu sein. >>



<< Das ist ein sehr weitgestecktes Ziel, welches wir nur gemeinsam erreichen können. Das heisst, dass wir eine dichte **Agenda** haben, welche ich Ihnen im Schulungsraum noch ausführlicher erläutern werde. >>



<< Sie werden ein **Orientierung** erhalten über die verschiedenen Lokalitäten, wo wir arbeiten werden. Für den heutigen Tag habe ich folgende Arbeitsplätze eingerichtet:

- Arbeitsplatz Schulungsraum (DOJO = Weghalle)
- Arbeitsplatz Garderobe
- Arbeitsplatz Am Fluss (Lauschen)
- Arbeitsplatz Bogenschiessen Demonstration
- Arbeitsplatz Bogenschiessen Schulung
- Arbeitsplatz Bogenschiessen Wettkampf

<< **Bitte folgen Sie mir nun zu den einzelnen Arbeitsplätzen.** >>

Start der Besichtigung 07:40

1.3 Der Arbeitsplatz "Schulungsraum"

<< Zu unserer linken sehen wir ein Gebäude. Es ist eine Scheune, die damals, als dieses Gelände noch als Mühle betrieben wurde, als Speicher diente. Mittlerweile ist es vom Besitzerpaar zu einer japanischen Trainingshalle (DOJO) umgebaut worden, wo regelmässig Unterricht und Kurse in der japanischen Kampfkunst AIKIDO erfolgen. Wir werden den Raum nutzen für Übungen (Entspannung, Vitalisierung) und Schulungen (Theorien über Verstehen). DOJO heisst die WEG- HALLE, also ein Raum, in welchem ein Weg begangen wird. Wir werden heute in vielerlei Hinsicht einen gemeinsamen Weg begehen. >>



1.4 Der Arbeitsplatz "Garderobe"

<< Bevor wir uns jedoch in den Schulungsraum begeben, werden wir uns in der Garderobe hierzu vorbereiten. Wir wollen dort ausloten, inwieweit das Äussere durch das Innere bestimmt wird und umgekehrt.>>



Fortsetzung der Besichtigung 07:45

1.5 Der Arbeitsplatz "Fluss"

<< Fluss, Wasser, Bewegung, Kontinuität im Wandel. Nicht eine Sekunde ist der Fluss gleich wie vorher. Dennoch gleicht der Fluss von vorher dem Fluss von jetzt. Ein idealer Arbeitsort, um über solches und ähnliches nachzudenken. >>



<< An diesem Arbeitsplatz wird jeder einzelne für sich eine Übung in der Stille machen, um sich selber näher zu kommen und die Sensibilität auszuloten. Woraus genau diese Übung besteht, werden sie bei Beginn der Übung erfahren. >>



1.6 Der Arbeitsplatz "Demonstration"

<< An diesem Arbeitsplatz zeige ich ihnen am Nachmittag, wie ein „kontemplativer“ Vorgang mittels Bogens aussieht. Es soll Ihnen einen Horizont eröffnen, inwiefern das **WIE** noch anders gestaltet werden kann. >>



Eine Demonstration entspricht einem Informationsfluss. Bei entsprechender Vorbereitung der Zuschauer ist es jedoch möglich, aus dem reinen Informationsfluss im Sinne passiven Konsumierens ein Informationserlebnis zu generieren. Der Zuschauer wird zum aktiven Beobachter und somit zu einem interagierenden Teil des zu erlebenden Vorgangs. Die Demonstration beinhaltet nebst der Vorführung eines kontemplativen Schusses auch das Eröffnen einer Perspektive (Vision), wie ein und die selbe äusserliche Tätigkeit (Bogenschiessen) subtil durch die innere Einstellung in etwas völlig anderes transponiert werden kann.

Fortsetzung der Besichtigung 07:50

1.7 Der Arbeitsplatz Bogenschiessen

<< An diesem Arbeitsplatz werden mehrere Aktionen stattfinden, welche über den Tag hinweg verteilt sind. >>

- Technische Ausbildung am Bogen
- Festellen des Status vor der Ausbildung
- Der Kontext: Der Bogen in der geschichtlichen Entwicklung
- Optimierung der Handhabung
- Feststellen des Status nach einem Tag Ausbildung



<< Der Umgang mit Pfeil und Bogen, ein über Jahrhunderte nützliches Jagdgerät und eine gefürchtete Kriegswaffe auf allen Erdteilen ausser Australien. Der Bogen wird uns am heutigen Tag in unterschiedlichen Formen der Handhabung begegnen. In der SANGMU Tempelschule verwenden wir die Bogenwaffe unter anderem als Hilfsmittel bei der Kontemplation. >>

<< An diesem Arbeitsplatz beginnen wir auch mit der ersten Übung des Tages. Wir wollen den Status unseres Zustandes vor jeglicher Ausbildung feststellen. Hierzu wird jeder Teilnehmer ohne all zu grosse Vorbereitung 10 Pfeile auf die vorbereiteten Scheiben schießen. Die erreichten Punkte werden notiert und am Abend verglichen>>

Start der Übung „10 Schuss“ 08:00

2 Übungsteil 1, Standort und erster Wandel

2.1 Den Status **VORHER** feststellen

Weder der tiefere Sinn, noch die zu erwartenden Aufgaben sind den Teilnehmern zu diesem Zeitpunkt bekannt. Ziel des gesamten Seminars ist das Erreichen einer „expandierten Persönlichkeit“. Um eine *Expansion* an sich selber zu beobachten, muss ein Vergleich "*vorher*"/"*nachher*" möglich sein. Die Expansion erfolgt über die anschließenden Übungen, wobei diese bewusst NICHT das Bogenschiessen zum Inhalt haben, sondern sich "ganzheitlich" auf den Zustand der Teilnehmer ausrichten.

Das *Vorher* wird bestimmt, indem jeder Teilnehmer mit einer minimalen technischen Instruktion 10 Pfeile schießt. Das Resultat wird erfasst. Die Instruktion beinhaltet unter anderem zwei Probeschüsse und beschränkt sich auf folgende Punkte:



- Erläuterung des Sportbogens, der ebenfalls "eine Waffe" ist
- Die Objekte Pfeil, Schaft, Nocken, Spitze, Leitfeder
- Die Position, Körperhaltung
- Das Einnocken
- Das Ziel erfassen (nicht zielen), das Aufziehen, das Loslassen

Start der Übung Gardarobe 08:30

2.2 Abstreifen des äusseren ICH

Im ZEN sprechen wir von einem Modell der *"drei Schalen"*. Das *"äussere Ich"*, das *"vermeintliche Ich"* und das *"wirkliche Ich"*. Die Frage ist nun nicht, ob und wie stark die einzelnen Schalen wirken, sondern inwieweit diese „zentriert“ sind.



<< Das heutige Thema ist die *"persönliche Expansion - expandierende Persönlichkeit"*. Der Schlüssel hierzu ist, dass die beiden Schalen *"vermeintliches Ich"* und *"äusseres Ich"* durchtränkt werden vom *"innersten Ich"*, oder alle drei sich um das gleiche Zentrum drehen. Das wäre ein äusserst harmonischer Zustand und wird oft bezeichnet als *"die heitere Gelassenheit des Seins"*. >>



<< Einen Schritt in diese Richtung werden wir unternehmen, indem wir ein Attribut unseres *"äusseren Ichs"*, unsere individuelle Kleidung, ablegen und ein gemeinsames *"Outfit"* wählen. Dies fördert nicht nur das äussere Erscheinungsbild. >>

Ende der Übung Gardarobe 08:45

2.3 Äusserlich ein homogenes Team

Aus den einzelnen Teilnehmern wird rein äusserlich ein Mitglied eines einzigen Teams. Dies ist ersichtlich in der gleichen Art der Kleidung (gelbe Kung Fu Trainingsanzüge). Es erlaubt eine teilweise „*Anonymisierung*“ des Einzelnen und somit eine grössere Bewegungsfreiheit, sich selber zu begegnen.



Provozierend zieht der Kursleiter vor Ort einen "Schwarzen" Trainingsanzug an. Damit visualisiert er das Einverständnis, sich als Leiter zu exponieren und für die Teilnehmer als solcher ersichtlich und erkennbar zu sein. Es ist eine Metapher für:

- a) Gruppen **WOLLEN** geführt sein
- b) Mitglieder einer Gruppe **SOLLEN** ihren Führer deutlich erkennen

Der Standort ist bestimmt und die erste Wandlung ist vollzogen. Die Teilnehmer sind bereit, den Weg (das TAO) weiter zu beschreiten.



3 Der Vortrag Kontext und Agenda

3.1 Der Kontext

<< Bitte folgen Sie mir in den DOJO, das heisst in die "Weghalle". Dort sind Schuhe nicht erlaubt und ich bitte Sie, vor Betreten der Übungsmatte die Schuhe ausziehen und ggf. die bereitgestellten Socken zu verwenden. >>



<< Den Titel des Seminars werde ich ihnen nun wie angekündigt eingehender erläutern. >>

"Persönliche Expansion" - "Expandierende Persönlichkeit".

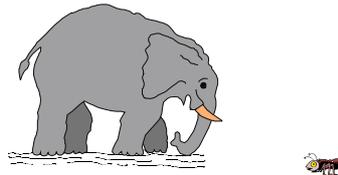
<< Das eine TUN Sie, um zum anderen zu werden. Hierzu werden wir heute Techniken (wie schiesse ich den Bogen ohne zu zielen), Modelle (Was eigentlich heisst Verstehen) und Grundlagen (...eines jeglichen Tun ist das Erkennen des ICH) erarbeiten, sowie dazu passende Übungen machen. Das Ziel ist die eigene Leistungsfähigkeit zu fördern und Verstimmungen zu lokalisieren. Damit fördern wir eine höhere Eigenakzeptanz. Diese soll Ihnen persönlich und dem Team zu einer besseren Performance verhelfen. Hochgesteckte Ziele, die nur mit einer dichten Agenda erreicht werden können. Da Sie aber Kader der Firma -..... sind, sollte dies kein Problem für Sie sein, mit einem überfüllten Terminkalender zu leben. >>

3.2 Die Agenda

Position	Art	Was Tun wir	Zeit
Einführung	Regie	Beginn vor Ort	07:30
Einführung	Regie	Begrüßung	07:35
Einführung	Regie	Besichtigung	07:40
Modul 1	Übung	„Status: 10 Schuss vorher“	08:00
Modul 1	Übung	„Gardarobe,“	08:30
Modul 2	Vortrag	„Kontext“	08:50
Modul 2	Vortrag	„Agenda“	08:55
Modul 3	Vortrag	„über das Lernen“	09:00
Modul 4	Übung	„Leeren des Glases, 1. Partner“	09:15
Modul 4	Übung	„Leeren des Glases, 2. Partner“	09:55
PAUSE	PAUSE	20 Min „Vertiefung durch Nachklingen“	10:30
Modul 5	Workshop	„VERSTEHEN“	10:50
Modul 5	Workshop	„Gültigkeit von Modellen CH4 bis HHHS	11:50
MITTAG	PAUSE	60 Min „Stärkung des Leibes	12:30
Modul 6	Übung	„Steigerungen der Wahrnehmung“	13:30
Modul 6	Workshop	„Reflektionen der Stille“	14:00
Modul 6	Vortrag	„Reduktion der Wahrnehmung ”	14:30
Modul 6	Vortrag	„Unser Verstand“	14:40
PAUSE	PAUSE	20 Min „Austausch“	15:00
Modul 7	Vortrag	„Expansion durch Veränderung“	15:20
Modul 7	Workshop	„Das Optimieren einer Kondition 5E“	15:40
Modul 7	Workshop	“Transponieren der 5E”	16:00
Modul 7	Workshop	“Meisterschaft durch Kontrolle”	16:25
PAUSE	PAUSE	„Pause im Raum“	16:30
Modul 8	Workshop	"Kontrolle des Vorgehens"	16:40
Modul 9	Workshop	"Leistungssteigerung durch Körperarbeit"	17:00
Modul 9	Workshop	„14-Muskeltanz“	17:20
Modul 10	Demo	„Der kontemplative Schuss“	17:45
Modul 11	Übung	„Schulung am Bogen, die Geschichte“	18:30
Modul 12	Übung	„Training am Bogen“	19:15
Modul 12	Übung	„Status:10 Schuss nachher“	19:45
Modul 13	Workshop	Reflektionen zur EXPANSION	20:15
Modul 14	Workshop	„Die Rose“	20:30
	Regie	Verabschiedung	21:00

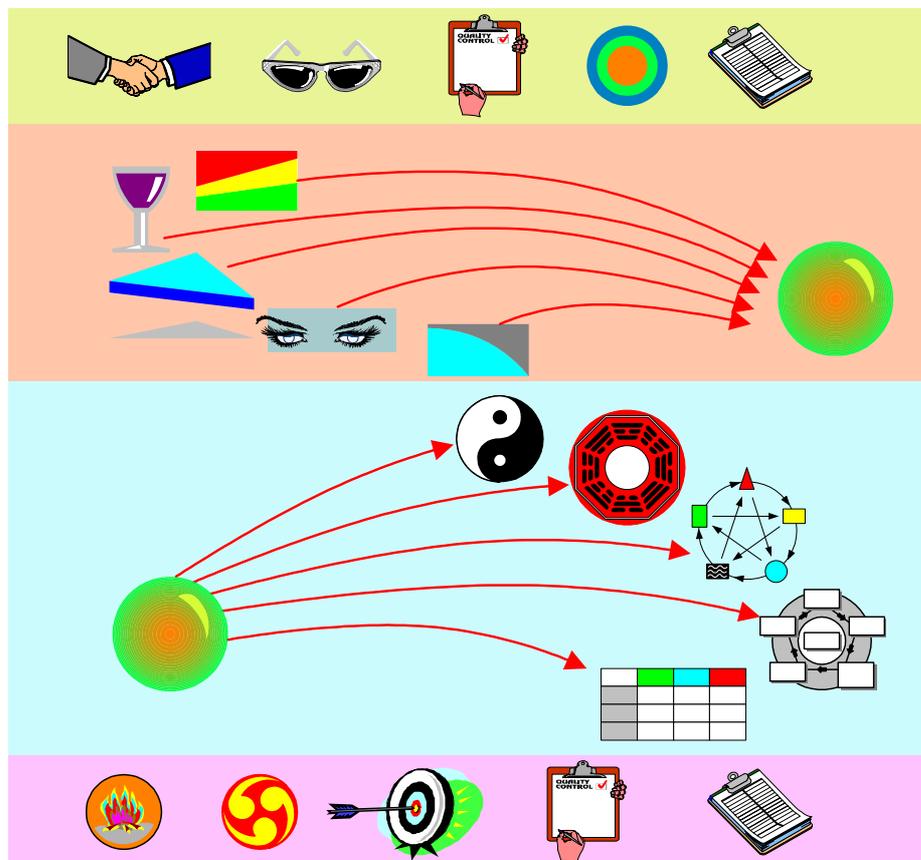
3.3 Wenn es zu gross scheint

<< Die Agenda von heute klingt nach sehr viel Arbeit. Wir wollen der „Grösse des Programms“ begegnen in dem wir zuerst folgende Frage klären: Ist es möglich ist, dass eine Ameise einen Elefanten verspeisen kann? >>

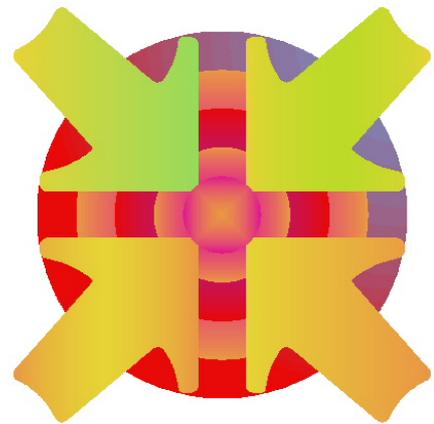


<< Die Antwort heisst JA. Es ist nur eine Frage von Zeit, Ausdauer und vor allem von der Grösse der dargereichten Happen. Die „Happen“ wollen wir als überschaubares 4 Ausbildungsblocks darstellen. >>

3.4 Vier Ausbildungsblocks



Das Verändern des Seins



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

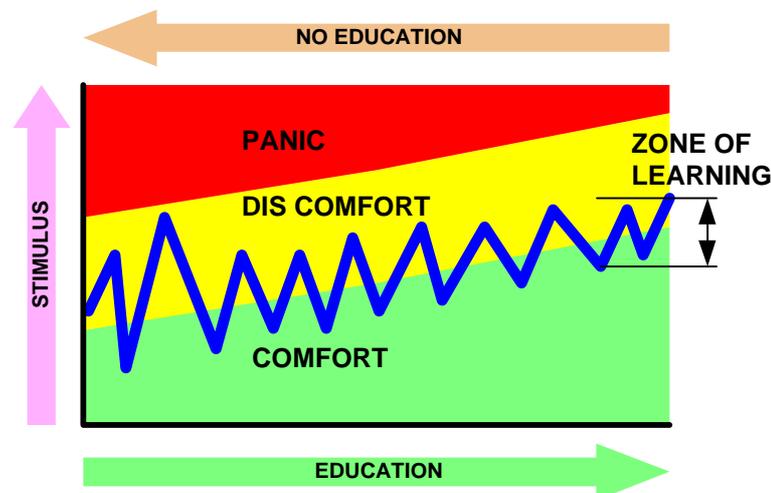
Grundlagen des Lernens (3. Modul)

Vortrag „über das Lernen“ 09:00

4 Über das Lernen

4.1 Über das Lernen

Lernen ist eine Grundeigenschaft des Lebens. Die Lernfähigkeit ist allen Lebensformen eigen. Die Fähigkeit zu lernen heisst, aufgrund von äusseren Veränderungen (Reize) in der Lage zu sein, die sich im eigenen Kreise befindlichen Partikel (Emotionen, eigenes Umfeld) so anzupassen, dass sie mit den veränderten Umständen des Umfeldes besser und somit erfolgreicher korrespondieren zu können. Lernen hat mit der inneren Bereitschaft zu tun, etwas zu verändern oder an einer Änderung teilhaben zu wollen. Der Dynamik des Lernens steht die Tendenz „bequem“ gegenüber. Solange sich der bemerkbare Grad der von aussen geforderten Veränderung noch innerhalb des eigenen emotionalen Bereiches „BEQUEM“ befindet, wird lernen nur sehr schwer möglich sein. Die Effizienz und die Qualität von „LERNEN“ hat somit sehr mit den folgenden emotionalen Zuständen zu tun: „sich in **Panik** befinden“, „sich **unwohl** fühlen“ und „sich **wohl** fühlen“.



4.2 Über den Widerstand gegen das Lernen: „Wettbewerb“

Nichts behindert das Lernen mehr, als die vermeintliche Verpflichtung als „gestandene Person“ über genügend Wissen verfügen zu **müssen**. Gerade hinsichtlich Philosophie glaubt jeder beitragen zu müssen, da er sich im Laufe der Jahre über eine gehörige Menge an Wissen und Erfahrung zugelegt hat. Die „private“ Lebenseinstellung wird auch als Lebensphilosophie verstanden. In den nachfolgenden Stunden bitte ich die Teilnehmer, sich davon zu lösen und die „individuelle Philosophie“ nicht gleichstellen zu wollen mit der „wissenschaftlichen“ Philosophie. Die beiden stehen in keinem Wettbewerb.

Vortrag „Widerstand gegen das Lernen“ 09:05

4.3 Über den Widerstand gegen das Lernen: „Vorbild“



Als Metapher hierzu dient ein Lehrer der Kampfkunst. Er trägt einen schwarzen Gürtel (Dan) und zeigt somit, dass er sowohl die Techniken in der Qualität eines Lehrers beherrscht, wie auch, dass er sich mit der Etikette auskennt. Er kann Verantwortung für seine Schüler übernehmen. Für einen Lehrer ist es ganz besonders schwierig, sich wiederum als Schüler zu erkennen. Als „Weissgurt“, Schüler ohne Verantwortung und frei von der Idee, unbedingt verstehen zu müssen.

4.4 Über den Widerstand gegen das Lernen: „Ablenkung“

Ein weiterer Grund für das Verhindern von Lernen ist der Umstand, dass wir gefüllt sind mit Informationen aus allen möglichen Richtungen. Der Beruf fordert uns, die Familie will bedacht sein, die Medien prasseln auf uns nieder und als wäre dies nicht genug, behindert uns noch eine Erkältung. Das Glas ist voll – buchstäblich.

Niemand ist in der Lage, ein bereits volles Glas zu füllen.

So lassen Sie uns das volle Glas erst leeren,
bevor wir es abermals füllen mit gutem Wein.



5 Entspannungsübung

5.1 Entspannung als Kunst

Die nachfolgenden Übungen basieren auf den Erkenntnissen des klassischen koreanischen Shiazu kombiniert mit dem Wissen aus der Kinesiologie. Die Manipulationen sind äusserst entspannend und medizinisch unkritisch. Unter der sachverständigen Anleitung besteht keinerlei Gefahr eines gesundheitlichen Risikos für die Teilnehmer.



Jeder Teilnehmer sucht sich einen Partner aus. Die Art und Weise der Auswahl des Partners ist für die Unternehmensführung ein Indikator hinsichtlich der „sozialen“ Fitness seiner Gruppe. Die Paare verteilen sich auf der gesamten Fläche der Trainingshalle so, dass der Ausübende in Richtung Seminarleiter schauen kann, ohne dabei die Position verändern zu müssen.

Der zu Entspannende legt sich auf den Rücken. Er bekommt eine Binde über die Augen gelegt. Zur Orientierung in das „Hier und Jetzt“ wird die Übung durch eine sanfte Musik begleitet. Zur Einstimmung verstreichen einige Minuten Ruhe. In diesen Minuten der Ruhe wird Vertrauen zum Partner und ein Gefühl von Geborgenheit aufgebaut. Dieses erfolgt subtil, indem der Ausübende den Liegenden leicht an der Schulter berührt. Die Anteilnahme des Ausübenden äusserst sich, indem sich deren beider Atmen zu homogenisieren beginnt.

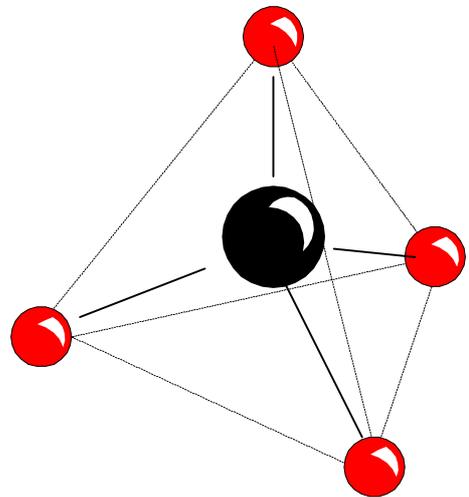
5.2 Entspannung, die Schritte

Die Entspannungsübung von 35 Minuten erfolgt in folgenden Schritten:

- Links oder rechts? - Feststellen der Aberration der Nackenmuskulatur links oder rechts. Es wird auf jener Seite mit der Übung begonnen, auf welcher „weniger“ Muskelverspannung erkennbar ist. Das ist die kräftige Seite.
- Lockern des Nackenbereiches durch übertragene Schwingung des Armes auf der kräftigen Seite und anschliessend auf der geschwächten Seite. Positionswechsel, ohne den Körperkontakt zu verlieren.
- Lockern der Wirbelsäule durch übertragene Schwingung der Knie auf Becken, Lendenwirbel, Brustwirbel bis zum Nacken. Positionswechsel, ohne den Körperkontakt zu verlieren.
- „Di/Dü“ Manipulation bis zum „Grimassenpunkt“ – 5 – 10 mal wiederholen. Dies erfolgt vorerst nur auf der kräftigen Seite.
- Handballenmassage und Ausdehnen der Handmuskulatur, Ausdehnen des Handgelenkes und der Handsehnen mittels „Nikio“ Technik und Massage des Unterarmes von unten nach oben, nur auf der kräftigen Seite. Positionswechsel, ohne den Körperkontakt zu verlieren.
- „Di/Dü“ Manipulation bis zum „Grimassenpunkt“ – 5 – 10 mal wiederholen. Nun auf der geschwächten Seite.
- Handballenmassage und Ausdehnen der Handmuskulatur, Ausdehnen des Handgelenkes und der Handsehnen mittels „Nikio“ Technik und Massage des Unterarmes von unten nach oben, nur der geschwächten Seite. Positionswechsel, ohne den Körperkontakt zu verlieren.
- „Melonentechnik“ mit rollender „Achterbewegung“ des Kopfes. Fassen des Kopfes wie eine überreife Melone und vorsichtiges Anheben. Gerades Dehnen der Nackenmuskulatur und sehr langsamer Abbau der Zugkraft.
- Ableiten der Gedanken durch Berühren der sechs neurovaskulären Punkte an der Stirnplatte. Positionswechsel, ohne den Körperkontakt zu verlieren.
- Korrektes Drehen des Körpers von der Rückenlage in die Bauchlage.
- Massage der Fusssohlen von den Zehen bis zur Ferse mittels der Fersen des Ausübenden.
- Langsames Zurückholen der Aufmerksamkeit des Liegenden durch leises Zureden und leichten Körperkontakt an der Schulter.
- Aufrichten des Liegenden über die Embryostellung und dann in die Hocke.
- Abschluss der Übung durch gegenseitiges Verneigen in der hockenden Stellung.

20 Minuten PAUSE „Vertiefung durch Nachklängen“ 10:30

Grundlagenmodelle



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

6 Verstehen zu verstehen

6.1 Allgemeines

Wir haben vorausgehend festgestellt, dass Lernen eine Grundessenz des Lebens bedeutet und haben diese Feststellung ausgedrückt mit folgender Aussage:

Die Fähigkeit zu lernen heisst, aufgrund von äusseren Veränderungen (Reize) in der Lage zu sein, die sich in eigenem Kreise befindlichen Partikel (Emotionen, eigenes Umfeld) so anzupassen, dass sie mit den veränderten Umständen des Umfeldes besser und somit erfolgreicher korrespondieren können.



Mit anderen Worten ausgedrückt, heisst dieser Satz, dass nur derjenige in der Lage sein wird, ursächlich auf sein Umfeld einzuwirken, welcher das *Etwas* verstanden hat. Hierin befindet sich wiederum die Aussage, dass sich der Erfolg im Leben aus der Qualität des Lernens generiert. Die Qualität des *Lernens* resultiert aus der Qualität des *Verstehens*. Bevor man sich also um einen möglichen Erfolg kümmern kann, muss sichergestellt sein, dass das Lernen erfolgreich möglich war.

Erfolge basieren auf „Gelerntes umzusetzen“, Umsetzung basiert auf VERSTEHEN.

Hierzu muss aber erst einmal verstanden worden sein, was „VERSTEHEN“ heisst, respektive wann denn überhaupt „Verstehen“ erfolgt ist.

6.2 VERSTEHEN = Übereinstimmung in RCR

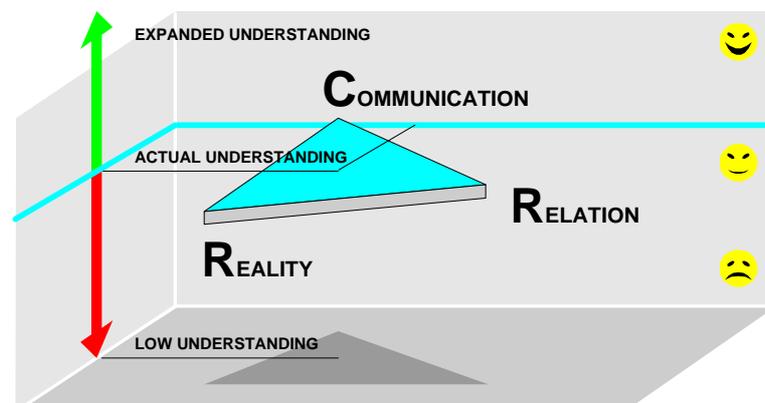
Verstehen kann ein sehr weites Gebiet von „undefinierbaren“ Grössen sein. Dies wäre eine Situation wie vorhin gezeigt: *Eine Ameise soll einen Elefanten verspeisen.*

Auch hier gilt es, den Elefanten in verträgliche, verständliche Einheiten und Dimensionen zu unterteilen. Wir tun dies, indem wir dem Wort „**VERSTEHEN**“ drei „greifbare“ Begriffe beifügen. Aufgrund von Beispielen versuchen wir anschliessend heraus zu finden, ob unsere vorgängig gemachte „*Fixierung eines stabilen Datums*“ (das willkürliche Zuordnen von drei Begriffen) nach allen Regeln der Kunst zu bestehen vermag, oder ob wir allenfalls an der Definition etwas ändern müssten. Dieser Vorgang heisst „analytische Philosophie“ (Wahrheitsfindung durch Analyse) und lässt sich auf alle Themenkreise erweitern. In der klassischen griechischen Philosophie ist diese Technik umschrieben als „*Analyse – These – Antithese – Synthese*“ Vorgang.

Die These (fixiertes Datum):

In vorliegendem Falle fixieren wir das Datum „Verstehen“, indem wir behaupten, dass sich „Verstehen“ bezüglich „ETWAS“ klar äussert in drei Dimensionen. Verstehen bezüglich dem „ETWAS“ ist dann und nur dann gegeben, wenn

- eine übereinstimmende Namensgebung stattfinden kann
- darüber geredet / kommuniziert werden kann
- eine Beziehung zum Etwas entstehen kann



Verstehen bezüglich „ETWAS“ heisst somit, dass hinsichtlich „ETWAS“ Übereinstimmung in REALITÄT, KOMMUNIKATION und RELATION besteht.

6.3 Über die Wichtigkeit von VERSTEHEN

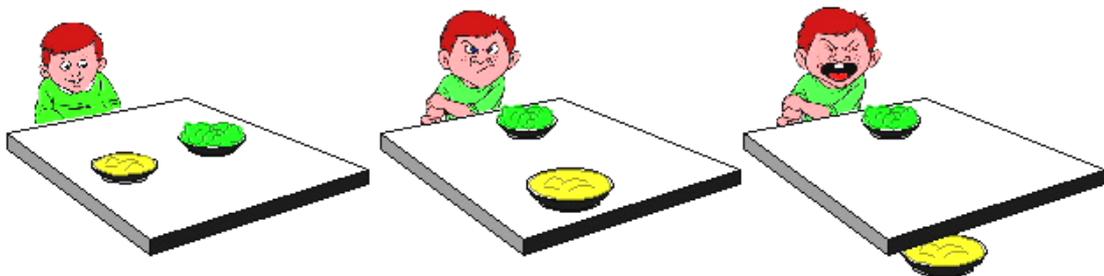
Wissen ist Macht – Nichtwissen macht nichts

Dieser Satz gilt selbstverständlich nicht. Das Gegenteil ist der Fall. Wer nichts weiss, hat nichts verstanden, wer nichts verstanden hat, hat vorwiegend missverstanden und leidet. Er leidet an Missempfindungen und Verstimmungen und neigt zu ständiger Dramatisierung seines eigenen Zustandes.



6.4 Relation

DEF 1: Relation zeigt sich in dem bestehenden und/oder erwünschten "räumlichen" Verhältnis zwischen zwei oder mehreren Terminals und resultiert aus der Menge der Zuneigung der beteiligten Partikel.



Erzwungene Relation heisst, dass die vom Betroffenen erwünschte Relation „gebrochen“ wird. Dieser Bruch äussert sich in einer Missempfindung mindestens in der Form einer Verstimmung. Eine Verstimmung ist in unserem Kontext ein Indikator dafür, dass etwas NICHT verstanden wurde.

Zusätzliche Beispiele:

- Die Freundin lebt in Berlin
- Die Nähe zum Kursteilnehmer
- Was hat Spinat mit einem Türsteher gemeinsam

6.5 Kommunikation

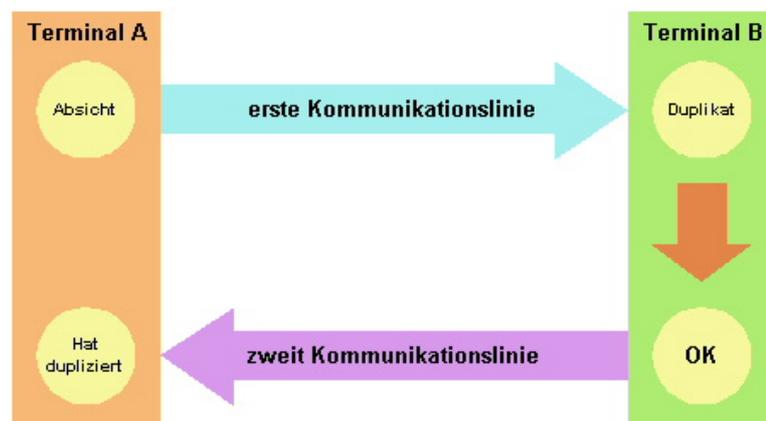
DEF 2: "Kommunikation" ist der Fluss von Partikeln entlang einer gedachten Linie zwischen zwei oder mehreren Terminals mit dem mindestens einseitigen "**Wunsch nach VERSTEHEN**". Kommunikation hat stattgefunden, wenn ein "**Duplikat**" erfolgen konnte. Ein Kommunikationszyklus ist beendet, wenn ein "**OK**" reflektiert wird.

Beispiel einer „Einweg-Kommunikation“



Beispiel einer „Zweiweg-Kommunikation“ (Kommunikationszyklus)

Ein Kommunikationszyklus beginnt mit der "**Absicht**" beim Terminal „A“ und dem Wunsch bei Terminal „B“. Der erste Teil der Kommunikation ist erfüllt, wenn ein "**Duplikat**" erfolgen konnte. Ein Duplikat erhebt NICHT den Anspruch, vollends Verstanden worden zu sein. Es genügt, dass der Wunsch danach gegeben ist. Es folgt ein "**OK**" als Bestätigung des Duplikates.



Eine Vielzahl solcher Zyklen mit beliebiger Rollenverteilung und beliebig vielen Teilnehmern (= Terminals) ergibt schlussendlich ein Gespräch oder eine Gruppendiskussion.

Workshop „Verstehen von Verstehen“ 11:30

Beispiel eines Kommunikationszyklus

Die Kommunikation zwischen Menschen entspricht einem Kommunikationszyklus. Dieser ist erfolgt, wenn zwischen zwei oder mehreren Menschen sowohl die Absicht „zu verstehen geben wollen“ und der Wunsch „zu verstehen wollen“ gegeben sind und die *Duplikate* jeweils mittels einem *OK bestätigt* werden.



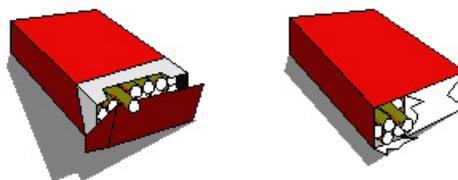
Weitere Beispiele:

- Najanchi
- Quasimodo

6.6 Realität

DEF 3: "Realität" ist eine Übereinkunft (Übereinstimmung) bezüglich der Bezeichnung eines Terminals (= Sache, Person oder Ereignis). In sprachlichen Belangen gelten die offiziellen Referenzen in Form von Lexika und Fachbüchern.

Beispiel: Paket oder Schachtel?



Beispiele:

- Was ist ein Prozess
- Was heisst Philosophie
- Was heisst Verstehen
- Beispiel des „Hützenpützel“

Workshop „Verstehen von Verstehen“ 11:40

6.7 Zusammenfassung der These VERSTEHEN

Eingangs zum jetzigen Workshop „**VERSTEHEN**“ haben wir eine These aufgestellt. Verstehen bezüglich dem „**ETWAS**“ sei dann und nur dann gegeben, wenn

- eine übereinstimmende Namensgebung stattfinden kann
- darüber geredet / kommuniziert werden kann
- eine Beziehung zum Etwas entstehen kann

Wir haben den drei Attributen „*Namensgebung*“, „*darüber reden können*“ und „*Entstehen einer Beziehung*“ die drei Dimensionen **Realität, Kommunikation und Relation** zugeordnet. Anhand von Beispielen haben wir die Realität zu den einzelnen Begriffen erhärtet und erhöht. Wir haben auch anhand von Beispielen **Missemotionen** provoziert, indem wir einzelne oder mehrere dieser Dimensionen erzwungen oder gebrochen haben.

Abschliessend können wir die These (das Modell) durch weitere Beispiele erhärten oder entkräften oder wir können die Frage aufwerfen, **WOZU** dieses Modell oder Erkenntnis dienen kann. Für das heutige Ziel des Lehrganges „**persönliche Expansion – expandierende Persönlichkeit**“ sind folgende Momente massgebend:

- 1) Erkennen/Erkenntnis hat mit Verstehen zu tun
- 2) Sie sollen Vorgänge nach diesem Lehrgang besser erkennen können
- 3) Missemotionen haben **IMMER** mit Nichtverstehen zu tun
- 4) Verstehen muss **NICHT** während der Kommunikation (dem Vortrag) erfolgt sein

6.8 VERSTEHEN erfolgt über eine längere Zeitperiode

Um obiges zu verdeutlichen, noch eine kleine Geschichte: Sie gehen über einen Feldweg. Sie bemerken eine Blume am Wegrand. Sie gefällt Ihnen (**Relation**), doch wissen sie noch nichts darüber, ausser, dass sie für Sie gut riecht. Wochen später gehen Sie zu einer Party und entdecken bei der Gastgeberin einen Blumenstrauss aus eben jenen Blumen, welche Sie am Wegrand entdeckt hatten. Sie reden darüber (**Kommunikation**), doch weiss auch die Gastgeberin nichts über die Blumen (geringe Realität). Monate später wollen Sie Ihrem Partner einen Blumenstrauss schenken. Im Blumengeschäft erkennen Sie die besagte Blume und fragen den Verkäufer nach dem Namen der Blume. Es ist eine gemeine Feldaster (**Realität**). Sie haben verstanden.

7 Über die Gültigkeit von Modellen

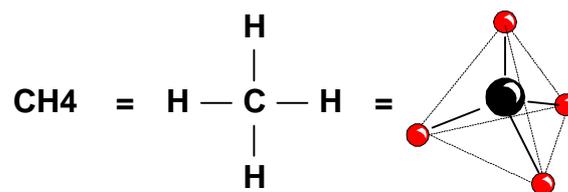
7.1 Der Wettbewerb von unterschiedlichen Modellen

Vorausgehend haben wir die „*drei Dimensionen von Verstehen*“ erarbeitet und in einem Modell zusammengefasst. Der eine oder andere Teilnehmer wird ebenfalls das eine oder andere Modell bezüglich VERSTEHEN kennen. Sicherlich haben Sie Ihre persönliche Präferenz bezüglich Kommunikation. Es geht mir hier nicht um einen Wettbewerb von möglichen Modellen, sondern vornehmlich darum, dass wir für heute eine gemeinsame Basis bezüglich Verstehen geschaffen haben.

7.2 Die Qualität eines Modells

Ein Modell hilft Realitäten zu vermitteln. Ein Modell hat zwar eine eigene Realität (ist Skizze, ist ein Pappmodell usw.) deutet jedoch als Hilfsmittel auf eine höhere Priorität. Ein Bauplan weist auf ein Gebäude, eine Landkarte auf ein Gelände, wobei Gebäude und Gelände die „höheren“ Prioritäten darstellen. Die *Qualität* (= die Fähigkeit, verursachen zu können) eines Modells besteht alleine darin, inwiefern das Modell taugt, die darzustellende oder zu vermittelnde Realität zu verdeutlichen.

Beispiel „Methan“

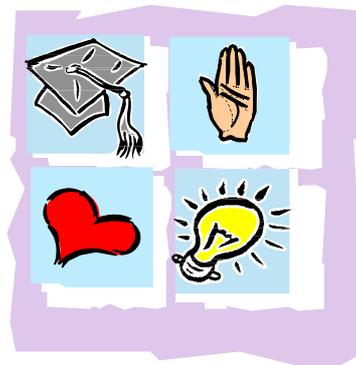


In dem Beispiel des Kohlenwasserstoffes „Methan“ werden gleich drei Darstellungsformen des gleichen Moleküls dargestellt, wobei der Name „Methan“ selber ein exakter „*systematischer Name*“ ist und eine Eineindeutigkeit beschreibt. Welche Darstellung (Modell) ist nun die „Beste“? Eine müssige Frage, denn wollte ein Chemiker eine „Summenformel“ mit der Strukturformel-Darstellung (zweite Darstellung) erledigen, wird er scheitern. Anhand diese Beispielen ist der „Wahrheitsgehalt“ eines Modells gut ersichtlich. Zudem gilt festzuhalten, dass zur Zeit der Entstehung dieser Modelle und deren Konvention niemand ein Atom jemals gesehen hatte. Dennoch gelang der Menschheit aufgrund dieser „Abstrahierung“ einer möglichen Realität deren Handhabung, ohne je den schlüssigen Beweis in den Händen gehalten zu haben.

Workshop „Verstehen eines -Modells“ 12:10

7.3 Grundlage des Seminars: Modell Kopf, Hand, Herz, Geistseele

Die Schulung, welche sie jetzt aktuell erleben, basiert ebenfalls auf einem Modell. Dieses Modell ist als "**KOPF – HAND – HERZ – GEISTSEELE** - Modell bezeichnet. Es korrespondiert mit Modell der **5- Elemente**, welches heute während des Nachmittags noch vorgestellt wird.



DEF 4: Dem Terminus "**Kopf**" sind folgende Begriffe zugeordnet: Strategie, Intellekt, Denke und gedankliches Wissen. Diesem Bereich sind die internen Ziele eines Unternehmens zugeordnet.

DEF 5: Dem Terminus "**Hand**" sind folgende Begriffe zugeordnet: Werkzeuge, Arbeitstechniken, Regelungen, Geschicklichkeit, Berufserfahrung. In diesem Bereich sind jene operativen Gegebenheiten eines Unternehmens angesprochen, mit welchen die Ziele erreicht werden (sollen).

DEF 6: Dem Terminus "**Herz**" sind folgende Begriffe zugeordnet: Begeisterung, Passion, Berufung zu etwas Einzigartigem. Dieser Bereich manifestiert sich in der sozialen Kompetenz, dem Nutzen der individuellen Leistungsfähigkeit und der Begabung, den Einzelnen in seinen Stärken zu fördern.

DEF 7: Dem Terminus "**Seele**" sind folgende Begriffe zugeordnet: Erkenntnis, tieferer Sinn, übergeordnete Verantwortung, Wahrnehmung und wahre Übereinstimmung. In diesem Bereich sind jene Momente zusammengefasst, die als hintergründige Motivation bezeichnet werden und die NICHT geregelten Mechanismen betreffen.

Strategien werden gelernt, Werkzeuge geübt, Herzen berührt und Seelen beflügelt.

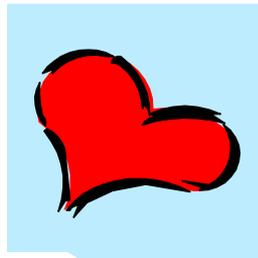
Workshop „Verstehen eines -Modells“ 12:15

7.4 Zitate aus Publikationen

Roman Herzog, 26. April 1997

In seiner Rede vom 26. April 1997 hat der damalige deutsche Bundespräsident Roman Herzog die zentrale Bedeutung von Innovationen mit einem Satz deutlich gemacht:

<< Die Fähigkeit zu Innovation entscheidet über unser Schicksal >>



Freie Zusammenfassung von Bleicher 1996, Heimen 1987 und Rosenstiel 1994

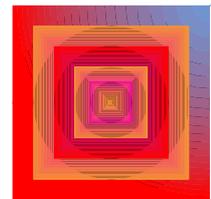
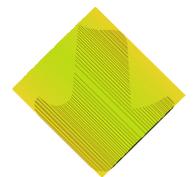
<< ...Die Organisationskultur prägt nach innen das Denken, die Entscheidungen, die Handlungen und das Verhalten der Organisationsmitglieder und bestimmt nach aussen die Art und Weise der Interaktion zwischen Organisation und ihrer Umwelt. Sie ist folglich ein kollektives Phänomen, das den Geist einer Organisation beschreibt und sie in Charakter und Stil unverwechselbar und von anderen Organisationen unterscheidbar macht. Die verinnerlichten Überzeugungen bewirken eine Koordination der Aktivitäten und können formale Koordinationsmechanismen zumindest teilweise ersetzen; die gilt um so mehr, je stärker die Organisationsmitglieder in ihren Überzeugungen übereinstimmen...>>



15 Minuten PAUSE „Vorbereitung zum Essen“ 12:20

60 Minuten „Essen“ 12:30

Verändern der inneren Kondition



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Verändern der Inneren Konditionen (6. Modul)

Übung „Steigerungen der Wahrnehmung“ 13:30

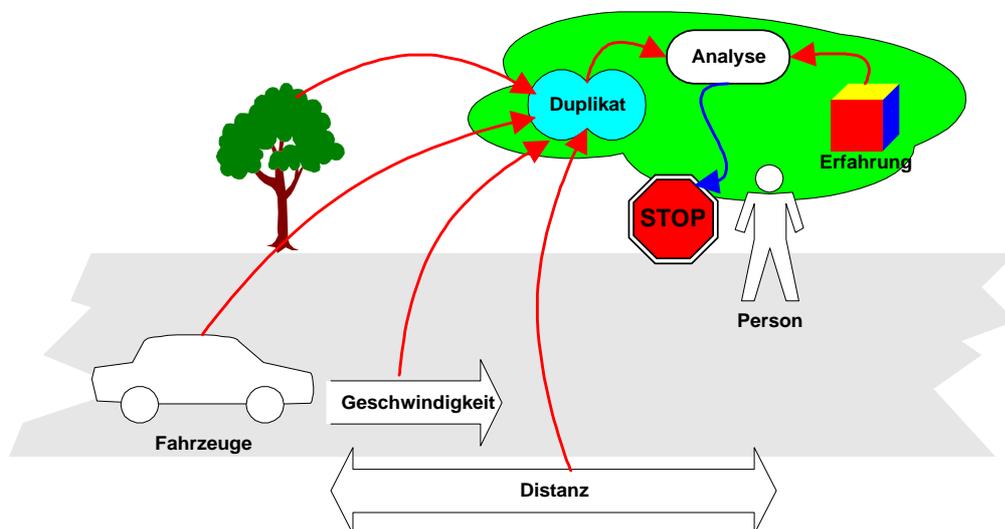
8 Steigerungen der Wahrnehmung

8.1 Allgemein

Der heutige Tag ist geprägt durch das Thema „*persönliche Expansion*“. In vorliegendem Kontext heisst *EXPANSION* Vermehren des Wissens, also *LERNEN* und *VERSTEHEN*. Die persönliche Expansion macht sich bemerkbar, indem jeder Einzelne *ursächlicher* auf sein Umfeld einwirken kann. Die ersten Schritte hierzu sind unternommen in Form von:

- wie und wann Lernen erfolgen kann
- wie ein "volles Glas" geleert wird
- wie Verstehen zu verstehen ist

Diese drei Punkte widerspiegeln die Anfänge von persönlicher Expansion. Nebst den beiden Dispositionen „*Fähigkeit zu lernen*“ und „*Fähigkeit zu verstehen*“ gehört nun auch der dritte Faktor hinzu, die „*Fähigkeit zu bemerken*“. Erst aus der korrekten *Wahrnehmung* von Dingen und Umständen kann richtiges Handeln erfolgen.



Damit es in oben gezeigten Beispiel zu einer sinnvollen Aussage kommen kann, nämlich „*dass die Person NICHT über die Strasse gehen soll*“ (da die Geschwindigkeit des nahenden Fahrzeuges unter Einbezug der Distanz zu gross ist, als dass das andere Ende der Strasse sicher erreicht werden kann), müssen diese situationsbestimmenden Faktoren vorerst richtig *wahrgenommen* werden. Der Umgang mit "Wahrnehmung" ist Thema der folgenden Lektion.

Übung „Steigerungen der Wahrnehmung“ 13:45

8.2 Mobilisieren (Einturnen)

Nach dem Essen benötigt der Magen vorerst mehr Blut als das Hirn. Somit ist die geistige Fähigkeit aufgrund eines Versorgungsengpasses von Sauerstoff stark eingeschränkt. Diese Einschränkung wird mittels leichter Turnübungen kompensiert. Der Kreislauf und der Stoffwechsel werden angeregt und somit auch die Sauerstoffversorgung gefördert.

8.3 Steigerung der Wahrnehmung

Durch das gezielte "Ausschalten" der Prioritätssinne "*Auge und Denke*" wird die Wahrnehmung gesteigert. Auge und Denke sind ein starkes Paar. Es wird allgemein angenommen, dass aufgrund dessen was gesehen wird, auch ein Denkprozess angeregt wird. In Wirklichkeit wird jedoch ausschliesslich das Gesehene, was vorgängig gedacht wurde (mind mapping). Die nachfolgende Übung fördert die Wahrnehmung durch Bewegungslosigkeit, Stille und Blindheit.



Die Teilnehmer werden gleich einer Perlenkette einzeln entlang dem Fluss positioniert. Zwischen den einzelnen Personen verbleibt ein Raum von mindestens 5 Metern. Ist der letzte Teilnehmer platziert, wird diesem als erster die Aufgabe bekannt gegeben. Er erhält die Augenbinde, damit die „*Denke*“ (Beta- und Gammabereich) einfacher zu reduzieren ist und die anderen Sinne „*Lauschen*“ und „*Spüren*“ (Alphabereich) während der nächsten 15 Minuten gesteigert werden kann.

8.4 Behutsames Wecken

Wie schon bei der Übung „Leeren des Glases“ festgestellt, können einzelne Teilnehmer während der tiefen Entspannung geistig „abtriften“. Demzufolge werden die Übenden sehr behutsam geweckt und langsam in die Realität zurück geführt. Hierzu wird der vorhin zuerst mit der Übung beauftragte durch den Seminarleiter leise angesprochen. Anschliessend erfolgt ein leichter Körperkontakt. Es erfolgt eine Unterstützung der Aufmerksamkeit in bezug auf die Umgebung.



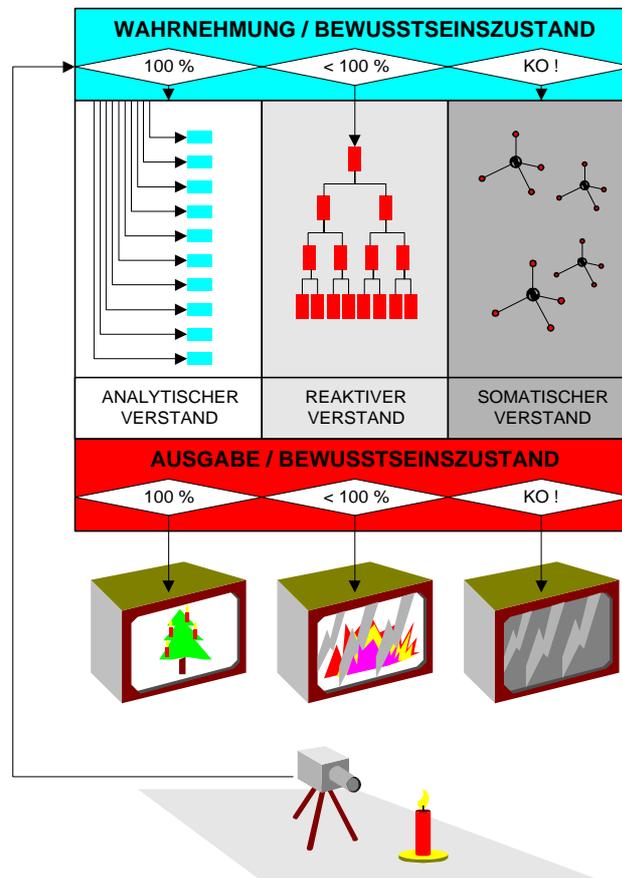
Der so geweckte Teilnehmer erhält nun den Auftrag, das nächste Mitglied des Kurses mindestens ebenso behutsam zu wecken und ihm den selben Auftrag zu erteilen, die nächste Person zu wecken. Anschliessend begeben sich die Teilnehmer jeweils einzeln und SCHWEIGEND zum Sammelpunkt vor der Trainingshalle.

8.5 Reflektionen des Wahrgenommenen

Die Übung verursacht tiefe Eindrücke, die kommuniziert sein wollen. Diese persönlichen Empfindungen werden in der anschliessenden Runde ausgetauscht. Die Übung fördert den Zusammenhalt der Gruppe und erlaubt den Teilnehmern, sich auf der emotionalen Ebene zu begegnen, was wiederum für viele Mitarbeiter eines Unternehmens eine neue Erfahrung ist.

9.2 Der Speicher „Verstand“

Da das heutige Ziel ist eine „*expandierende Persönlichkeit*“ ist, muss verstanden sein, aufgrund welcher Dispositionen das unterschiedliche Reflektieren erfolgt. Dies hat weniger mit der Qualität der zugetragenen Information zu tun (vorausgesetzt, man hat die Referenzen konsultiert) desto mehr mit dem persönlichen Zustand des Empfängers. Vorausgehend haben wir die Störmechanismen der Aufmerksamkeit betrachtet. Nachfolgend ist ein Modell gezeigt, welches die unterschiedlichen Informationsspeicher bezeichnet. Aus diesen erfolgen schlussendlich die unterschiedlichen Reflektionen.

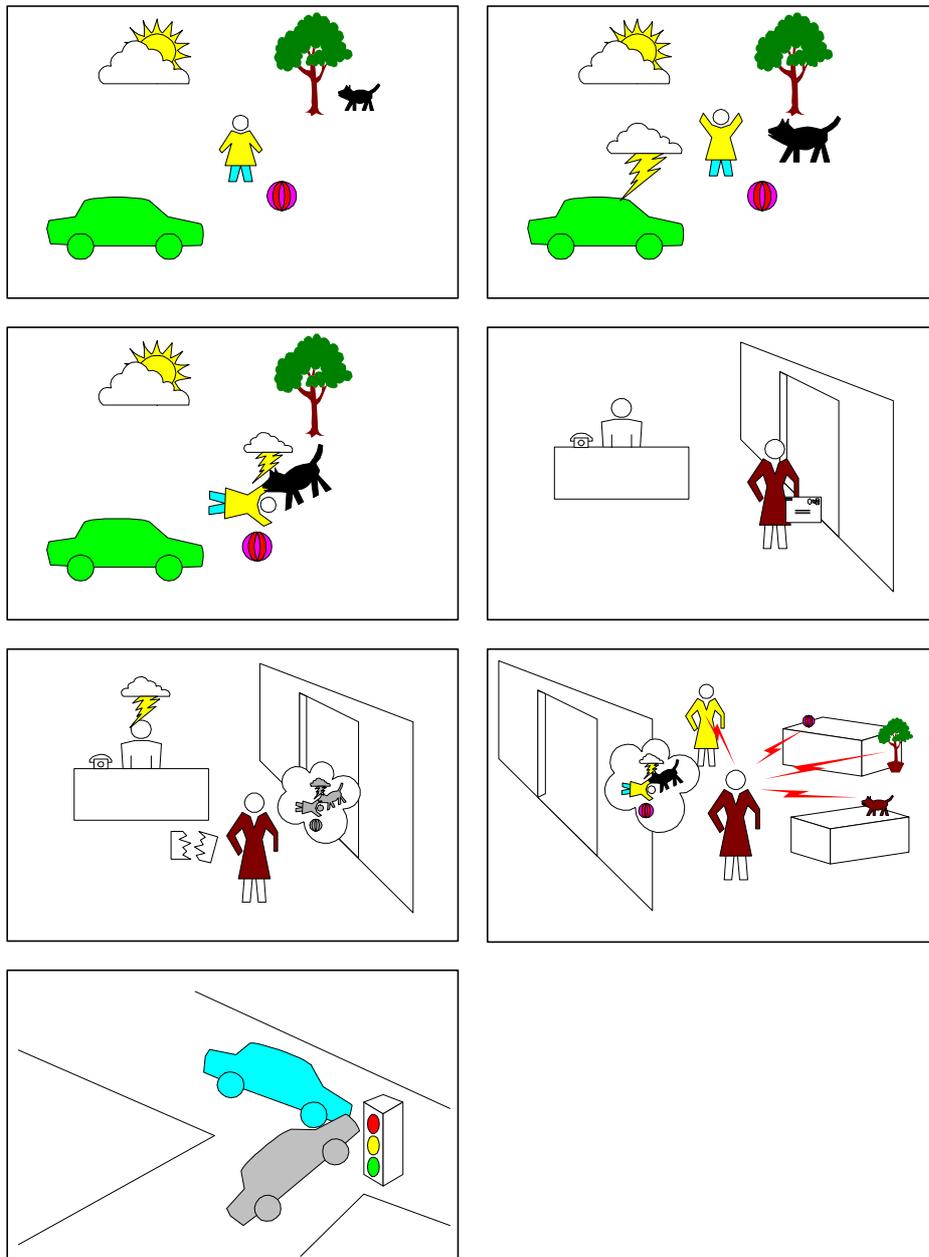


Je mehr der Informationen aus den Bereichen „Reaktiver Verstand“ und „Somatischer Verstand“ in den Entscheidungsprozess einfließen, desto unverständlicher ist die Reflexion. Indikator für unkontrollierte Daten (die Analyse wurde bei der Eingabe umgangen) oder einer Informationskette ist die generelle Gleichsetzung wie "alle Hunde beißen", "alle Arbeiten aus dieser Abteilung sind sowieso blabla" etc.

Der reaktive Verstand wirkt bis hin zur Aberration eines Suizides.

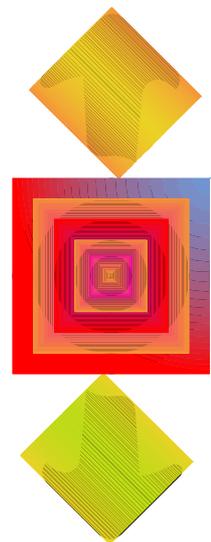
9.3 Eine Geschichte über Aberration

Zur Verdeutlichung einer Aberration eine Geschichte von einem kleinen Mädchen, welches bei einer Situation "Schmerz" und einen "KO- Zustand" (Reduktion der Analyse auf Null) erfährt. Wir lassen die Situation „einfrieren“, sodass die Informationen „ROT = GELB = GRÜN“ als *reaktive Kette* entsteht. In einem viel späteren Zeitpunkt stimulieren wir eine ähnliche Situation und lassen die Kette laufen.



20 Minuten PAUSE 15:00

Verändern der äusseren Kondition



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Verändern der äusseren Konditionen (7. Modul)

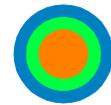
Workshop „Veränderung“ 15:20

10 Expansion durch Veränderung

10.1 Rückblick auf das Bisherige

Vor der Pause wurden verschiedenen Modelle dargelegt. Sie alle zeigen die Umstände, welche die inneren Konditionen bestimmen. Es sind bis jetzt folgende Themen visualisiert und besprochen worden:

- a) Wie elementar das Zentrieren der drei „Ichs“ ist, indem das äussere (eitle) „*Ich*“ reduziert wurde



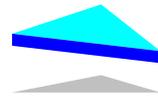
- b) Wie und wann Lernen erfolgt, indem das Oszillieren zwischen „*bequem*“ und „*unbequem*“ beachtet wurde



- c) Wie das volle Glas geleert werden kann, indem die Technik des „*Wohlbefindens*“ erlernt wurde



- d) Wie Verstehen zu verstehen ist, indem die drei Dimensionen „*Realität*“, „*Relation*“ und „*Kommunikation*“ fixiert und verstanden wurden



- e) Wie die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit gesteigert wird, indem am Fluss die „*anderen Sinne*“ geweckt werden konnte



- f) Was für Auswirkung eine Reduktion der Aufmerksamkeit hat, indem ein gedanklicher KO- Zustand simuliert wurde.



10.2 Die Visualisierung der inneren Qualitäten (Konditionen)

Die bis jetzt dargelegten Themen beschreiben Gegebenheiten oder Zustände bezüglich unseres „*Innern*“. Sie bezeichnen somit den Umgang mit unseren inneren Qualitäten. Diese können oder müssen optimiert sein, sofern „Spitzenleistungen“ erbracht werden müssen. Je besser das Verstehen ist, desto höher ist unser emotionaler Zustand, je höher der emotionale Zustand ist, desto weiter ist ein „*Expandieren*“ möglich. Es kann nun „*ursächlich*“ auf das Umfeld eingewirkt werden. „*Womit*“ eine solche Ursächlichkeit zielgerichtet erreicht wird, ist Thema der nach folgenden Kapitel.

Workshop „Veränderung“ 15:30

10.3 Die Visualisierung äusserer Qualitäten (Konditionen)

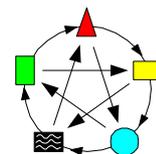
So wie Missverstehen oder ein Missverständnis eine *Missemotion* oder Verstimmung hervorrufen kann, so behindern uns falsch verstandene oder nicht überprüfte Informationen. Dies steht diametral kontraire zu unserem Anliegen „*persönlich zu expandieren*“, respektive zu einer „*expandierenden Persönlichkeit*“ zu werden.

Es wird nicht ausreichen, einen „pathologischen Verbrecher“ mit aller Güte des Herzens zu verstehen und ihn dennoch weiterhin sein Übel treiben lassen. Wir müssen dahingehend einwirken können, dass das „Schädliche“ nach Möglichkeit auch ausgeschlossen wird. Hierzu müssen wir zu folgendem in der Lage sein:

- Etwas „Schädliches“ zu orten und zu definieren. Dies tun wir, indem wir uns die Umstände mit einem geeigneten Modell visualisieren und vergegenwärtigen. Wir fixieren die Konditionen.
- Die Konditionen so zu manipulieren, dass der gewünschte Zustand erreicht werden kann. Dies tun wir, indem wir die festgehaltenen Objekte zu einander in Beziehung bringen und daraus mögliche Veränderungspotentiale erkennen.

Nachfolgend wollen wir uns also mit dem Verändern von *äusseren Konditionen* oder Qualitäten beschäftigen. Verändern heisst allgemein gehalten „*gestalten oder anpassen von Qualitäten*“. Auf Qualitäten Einfluss zu nehmen heisst, deren Konditionen zu manipulieren. Es sind drei unterschiedliche Verfahren angezeigt, um die Konditionen von äusseren Qualitäten zu manipulieren:

- Das *Erschaffen* einer neuen, vorher noch nie existierenden Kondition
- das *Wandeln* oder Überführen einer bestehenden Kondition in eine andere bestehende
- das *Optimieren* einer bestehenden Kondition

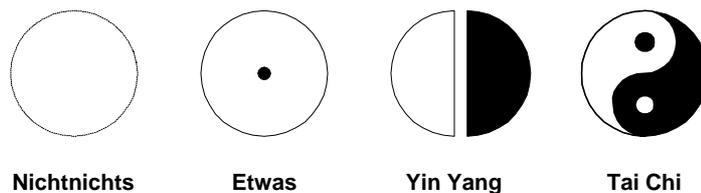


Die beiden ersten Möglichkeiten „*Erschaffen*“ und „*Wandeln*“ werden wir nachfolgend der Vollständigkeit halber aufzeichnen, jedoch nur kurz beleuchten. Die häufigste Form unseres Einwirkens auf Konditionen ist das „*Optimieren*“ von bestehenden Bedingungen.

Workshop „Veränderung“ 15:35

10.4 Das Erschaffen einer neuen Kondition

Das Erschaffen einer noch nicht existierenden Kondition ist der Entstehung eines Universums gleich gestellt. Aus einem „*Nichtnichts*“ entsteht ein Neues, welches vorher noch nicht existierte.



Diesen Zustand treffen wir zum Beispiel an bei der Gründung einer Familie oder bei einem Merger. Für unser Seminar ist diese Form der Veränderung nur am Rande und der Vollständigkeit halber bemerkt. Meistens ist diese Form „*Erschaffens einer neuen Kondition*“ zumindest in unserem beruflichen Umfeld bereits geschehen oder ausserhalb unseres direkten Einflussbereiches.

10.5 Das Wandeln einer Kondition in eine andere

Grundlage zu diesem Thema bildet der *I GING*. Dieses sehr alte Buch, dessen Grundlagen bis hin in die Steinzeit reichen (Schildkröten Orakel) wird auch als "*Buch der Weissagung*" bezeichnet. Ich sehe es etwas weniger „esoterisch“ und weniger als „Orakel“ im heutigen Sinn, sondern als verbale Auseinandersetzung mit einer aktuellen Gegebenheit und der sich daraus möglichen Wandlungsformen der unmittelbaren Zukunft. Als akkurate Parallele können wir eine Wetterprognose nehmen. Die Meteorologen beobachten die aktuellen Geschehnisse des Klimas und vergleichen die Resultate mit den Erfahrungswerten in ähnlichen Perioden. Obwohl schönes Wetter für ein Wochenende prophezeit wird, obliegt es jedem einzelnen, den Regenschutz für eine Bergwanderung einzupacken oder nicht.



Der *I GING* bedient sich **64 Grundtexten** und zugehörigen Zusatztexten. Ermittelt werden die Texte über 8 mal 8 Triogramme, welche wiederum die 64 Hexagramme ergeben. Diese verweisen auf die jeweiligen Texte. Das Finden der Texte erfolgt über Tabellen, das Finden der Triogramme erfolgt nach einer Art „Zufallsprinzip“. Mehr hierzu würde den Rahmen dieses Seminars sprengen. Interessierte wollen sich diesbezüglich nach der entsprechenden Literatur orientieren.

11 Das Optimieren einer bestehenden Kondition

11.1 Modellierung von komplexen Systemen

Um die Attribute einer Kondition festzustellen, müssen die vielen heterogenen Elemente passend erkannt, abstrahiert und zugeordnet werden. Zudem ist belebten Systemen eigen, dass sie sich ständig verändern. Somit muss bei der Visualisierung auch der Veränderungsgrad und die dynamischen Relationen der Elemente untereinander mit einbezogen werden können. Hierzu gibt es gerade in der heutigen Zeit der Informationstechnologie Unmengen von Modellen und Verfahren. Meistens sind diese bezeichnet als "Systematische Prozessanalysen", "Datenanalysen", "Strukturdiagramme", "strukturierte Prozessanalysen" oder "erweiterte Systemanalysen" nach De Marco, Professor Schär oder Dr. Oesterle oder Ähnliches mehr. Ebenso vielfältig wie die Anzahl der Autoren sind auch die Signaturen, welche jeweils angewendet werden.

11.2 Modellierung mit maximal fünf Charakteren

Was für die Informatik bei der Gestaltung einer neuen Software unerlässlich ist, taugt in „allgemeinen“ Leben nur bedingt. Die spezifischen Kenntnisse der Modellierung fehlen, oder das Verfahren ist zu aufwendig. Das nachfolgende Modell wird seit Jahrhunderten in Asien angewendet. Es gilt sowohl in der Raum- und Umgebungsgestaltung (Feng Shui), als auch in der Humanmedizin (TCM) und in den Kampfkünsten. Es ist das Modell der 5 Elemente.



Feuer



Erde



Metall



Wasser



Holz

Feuer: heiss, nach oben, dreieckig, Süden, Sommer, rot, Herz



Erde: sanft, rotierend, viereckig flach, Zentrum, gelb, Milz, Magen



Metall: Struktur, nach innen, rund, Konturen, Westen, Herbst, blau, Lunge



Wasser: kalt, durchdringend, nach unten, Norden, Winter, schwarz, Niere



Holz: strebend, nach aussen, viereckig hoch, Osten, Frühling, Leber, Auge, Zorn



11.3 Die Zuordnung zu den fünf Elementen

Die erste Hürde bei der Anwendung dieses Modells besteht darin, die zu analysierenden Umstände den "**Fünf Elementen**" zuzuordnen. Natürlich gibt es hierzu Konkordanz, jedoch ist diese Art der Zuordnung sehr eingeschränkt, da es sich nicht um eine 1:1 Beziehung handelt. Bei der Zuordnung der Gegebenheiten zu den "**Fünf Elementen**" muss jeweils das gesamte System (Objekte und Zustand) ins Auge gefasst werden. Das heisst, das der Charakter eines Objekts oder eines Umstandes durch sein Umfeld mitbestimmt wird. Somit kann ein und dasselbe "Ding" unterschiedlichen Charakteren zugeordnet werden. Der einfachere Weg ist es, nach dem "**ausschliessenden Verfahren**" den Charakter eines Umstandes zu erfragen.

Beispiele von unterschiedlichen Charakteren des selben Objekts

Ist das Thema **Buchhaltung** eines **Handwerkbetriebes** eher feurig, zentral, strukturiert, durchdringend oder strebend? Im diesem Falle dürfte die Antwort eher **strukturiert**, als auf feurig, bewegend, durchdringend oder strebend sein, also auf den Charakter von **Metall** hinweisen.



Ist das Thema **Buchhaltung** eines **Treuhänders** eher feurig, zentral, strukturiert, durchdringend oder strebend? Im diesem Falle dürfte die Antwort eher **durchdringend**, als feurig, bewegend, strukturiert oder strebend sein, also auf den Charakter von **Wasser** hinweisen.



Ist das Thema **Buchhaltung** eines **Kreditinstitutes** eher feurig, zentral, strukturiert, durchdringend oder strebend? Im diesem Falle dürfte die Antwort eher **feurig**, als bewegend, strukturiert, durchdringend oder strebend sein, also auf den Charakter von **Feuer** hinweisen.



11.4 Die Beziehung zwischen den fünf Elementen

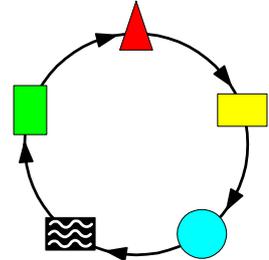
Ist eine Zuordnung der Gegebenheiten zu den "Fünf Elementen" erfolgt, können diese hinsichtlich Ihrer Beziehung untersucht werden. Es gibt in dieser Lehre folgende vier Beziehungsmöglichkeiten:

- die verursachende oder hervorbringende Beziehung
- die kontrollierende oder bändigende Beziehung
- die störende oder überwältigende Beziehung
- die zerstörende Beziehung (Insuffizienz)

Workshop „Veränderung“ 16:00

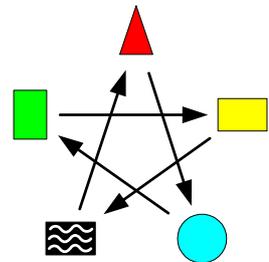
Die hervorbringende Beziehung unter den fünf Elementen

Holz nährt das Feuer, Feuer wird (als Asche) Erde, Erde bringt Metall hervor, Metall gebiert Wasser, Wasser nährt das Holz. Dies ist die hervorbringende Beziehung der Elemente. Das eine gibt dem anderen ab und nährt dieses. Nur in dieser Reihenfolge kann ein System funktionieren. Die Kondition ist genährt.



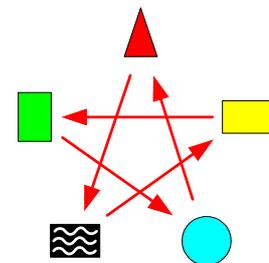
Die bändigende Beziehung unter den fünf Elementen

Wasser bündigt das Feuer, Feuer bündigt das Metall, Metall bündigt das Holz, Holz bündigt die Erde und Erde bündigt das Wasser. Die Feuerwehr bündigt mit Wasser, Der Schmied mit Feuer, der Förster mit der Axt und die Talschaft schützt mit einem Bannwald und das Militär legt Sandsäcke bei Hochwasser. Die Kondition ist reguliert.



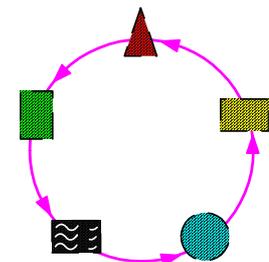
Die überwältigende Beziehung unter den fünf Elementen

Versucht das Holz das Eisen zu bändigen, wird es Schaden nehmen, so wie Feuer im Wasser erlischt und Erde die Pflanze erdrückt. Metall versprüht im Feuer und Wasser spült die Erde weg. Sind Kräfte in dieser Richtung am Wirken, ist Krankheit und Zerstörung angesagt. Ein uneffizientes System leidet immer daran. Die Kondition ist zerrüttet.



Die zerstörende Beziehung unter den fünf Elementen

Die zerstörende Beziehung kann nicht von Dauer sein. Das System wird entweder nach obiger Regel wieder in das dynamische Gleichgewicht gebracht, oder es hört auf zu existieren. Die Kondition besteht nicht mehr.



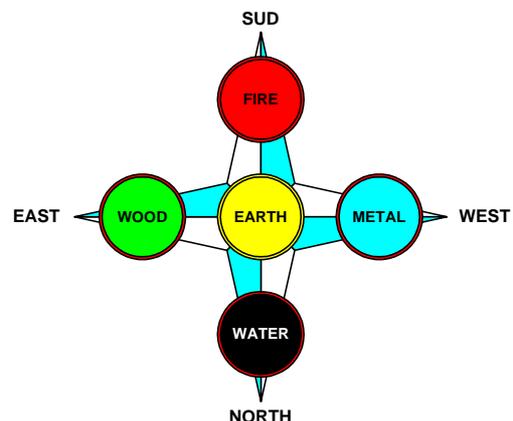
11.5 Das Transponieren der fünf Elemente

Konkordanzliste der fünf Elemente

Bereich	Feuer	Erde	Metall	Wasser	Holz
Jahreszeiten	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter	Frühling
Zahlen	9	2, 5, 8	6, 7	1	3, 4
Farbe	rot	gelb	blau	schwarz	grün
Geschmack	bitter	süss	scharf	salzig	sauer
Geruch	verbrannt	duftend	verrottet	faulig	ranzig
Organe	Herz	Magen, Milz	Lunge	Nieren	Leber
Richtung	Süd	Zentrum	Westen	Norden	Osten
Bewegung nach	oben	rotierend	zentrierend	unten	aussen
Form	Dreieck	Viereck flach	Kreis	ohne Form	Viereck hoch
Kampfstile	Kung Fu	Jiu Jitsu	Aikido	Judo	Karate
Tiere	Phönix	Schlange	Tiger	Schildkröte	Drache
Industriezweige	Chemie	Bauindustrie	Stahl, Bahn	Computer	Gastronomie
SANGMU	Tempelschule	Programme	Philosophie	Wissenschaft	Wirtschaft
Schulung	Rolle	Standort	Agenda	Praxis	Feedback
Business Change	Vision	Strategie	Planung	Umsetzung	Reflektion
Einstellung	Achtsamkeit	Klarheit	Vertrautheit	Ehrlichkeit	Offenheit
H-H-H-S	Herz	Kontext	Kopf	Geistseele	Hand
Staat	Ideologie	Volk	Armee	Wissenschaften	Volkswirtschaft

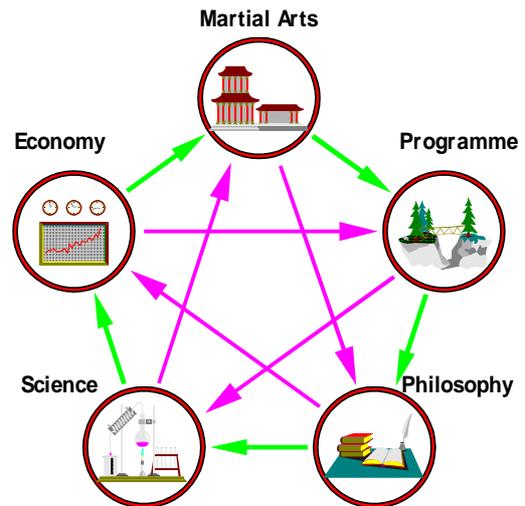
Das Transponieren in die vier Himmelsrichtungen

Die vier Himmelsrichtungen sind in Asien seit je her als fünf Elemente dargestellt worden. Damit es überhaupt einen "Nordpol" geben kann, muss es eine Erde in der Mitte geben. Im Osten wächst der Tag heran (Holz), der Mittag ist die heisseste Stunde (Feuer), im Westen sind die klaren Berge mit dem blauen Schnee (Metall) und aus dem Norden kommen die schwarzen Regenwolken (Wasser) der Wintermonate. Diese Bezeichnungen, wie auch die Regelung, dass die Himmelsrichtung "Süden" nach oben zeigt, ist eine Eigenart der chinesischen Interpretation. Das bevölkerte Land ist im wesentlichen "gelb", wodurch auch der "Gelbe Fluss" seinen Namen erhalten hat und die Gebirge liegen im Westen, wie auch die Regenwinde aus Norden eintreffen. Es gibt keinen zwingenden Grund, diese Nomenklatur zu ändern.



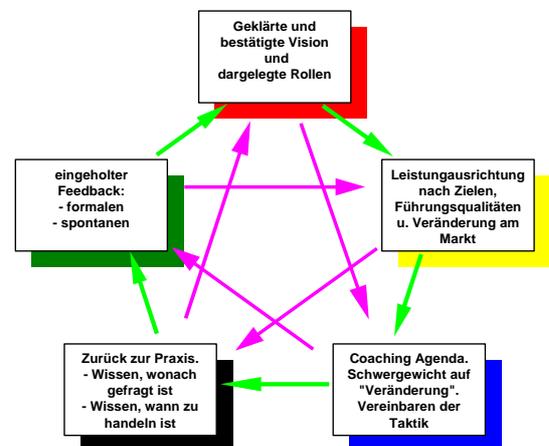
Das Transponieren in fünf Geschäftsbereiche

Die nebenstehende Übersetzung der fünf Elemente ist meine persönliche Präferenz. Die Tempelschule mit den Kampftechniken und der ZEN- Lehre ist die sprühende Kraft. Diese Kraft bringt Ideen und Techniken in die Programme. Die Erfahrungen aus den Programmen nähren die Philosophie. Die Aussagen der Philosophie zeigen die Themen, die ggf. wissenschaftlich erforscht werden sollen, damit die Resultate wirtschaftlich umgesetzt werden können. Der wirtschaftliche Erfolg des Konzeptes SANGMU nährt die Möglichkeiten der Tempelschule. Gleichwohl ist es die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit, welche die Gestaltung eines Programms reguliert (bändigt). Mit einem zu knappen Budget wird sich kein didaktisch sinnvolles Programm einrichten lassen.



Das Transponieren in die Argumente der Ausbildung

Eine "lebendige" Ausbildung müsste per Definition ebenfalls den Regeln einer "optimierten Kondition" folgen. Hierzu ergänzend die Untersuchung von Prof. Dr. John O. Burdett (siehe Buch "New Role, New Reality", Fig. 22, www.orxestra.com). Mit einer geklärten Vision ist die Identität eines Unternehmens angezeigt. Die Ausrichtung der Schulung basiert auf klar definierten Zielen, den individuellen Fähigkeiten der Kader sowie den Veränderungen des Marktes. Daraus wird eine Lernagenda erarbeitet, welche die schwergewichtige "Veränderung" thematisiert, sowie die Schulungstaktik beinhaltet. Die Themen und Erkenntnisse der Schulung werden in die Praxis des Alltags zurück getragen. Feedback muss aktiv eingeholt werden, um die sowohl Vision zu überprüfen, als auch die Ausrichtung der Schulung zu überdenken. Das Feedback wird "gebändigt" durch die im Voraus vereinbarte Schulungstaktik, wie *"die Schulung findet in der freien Natur statt, auch bei schlechtem Wetter"*

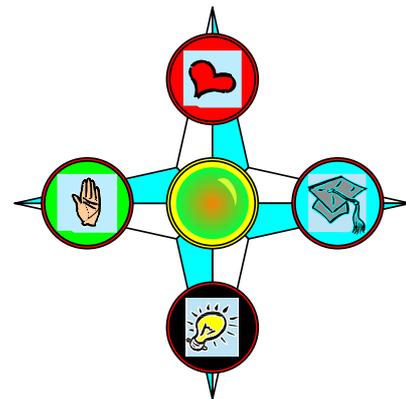
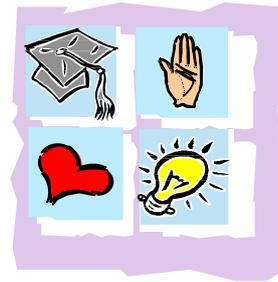


Workshop „Veränderung“ 16:15

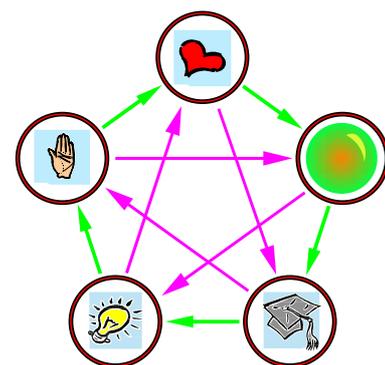
Das Transponieren von "Kopf- Hand- Herz- Geistseele"

Vorausgehend ist das zentrale Modell "*Kopf- Hand- Herz- Geistseele*" mehrfach erwähnt worden. Dieses Modell aus "*vier Elementen*" umschreibt einen statischen Zustand. Es zeigt nur auf, dass es vier relevante Elemente gibt, jedoch in keiner Art und Weise, wie diese Elemente zueinander in Beziehung stehen. Da es sich ohne Zweifel um die Visualisierung von uns Menschen betreffende Umstände handelt, suchen wir eine "belebte" Darstellung. Dies erreichen wir erst durch das Hinzufügen des "fünften" Elementes, das zur Betrachtungsebene passen kann. Dadurch bekommt das statische Modell eine Dynamik. Diese Übersetzung erfolgt in mehreren Schritten:

- Übersetzung analog "Himmelsrichtung" mit vier Exponenten
- Zuordnung der vier Elemente analog den Charakteren der Konkordanztabelle
- Suche eines passenden Begriffes, welcher als "Zentrums" dienen kann, um welchen sich die vier Exponenten drehen und der dem Charakter "Erde" entspricht.



Dem fünften Element ist der Begriff "*Identität*" (sich als das zu erkennen, was man ist, das *ICH, Kontext, worum es eigentlich geht*) zugeordnet. Mittels der Identität ist nun das System in der Lage, die vier Exponenten dynamisch wirken zu lassen. Wenn einer Person das eigene "*ICH*" nicht voll gegenwärtig ist, ("*ICH*" als Person, Partner, Vater, Lehrer, Mitarbeiter etc) können sich die anderen vier Charaktere nicht entfalten.



Es entstehen nun folgende Beziehungen: Das Herz nährt die Identität (Ich fühle, darum bin ich). Die Zentriertheit des eigenen "*ICH*" ermöglicht exaktes Denken (Kopf). Das wirkt sich förderlich auf das spirituelle Sein (Geistseele) und durchdringende Tun, was die Geschicklichkeit (Hand) beim reflektieren einer Idee fördert. Erfolge aus dem Tun sind sichtbar beim Reflektieren und bereichern das Herz.

11.6 "Kontrolle haben über"

Nebst den Aspekten der Visualisierung und den Regeln der Beziehung unter den Elementen kommt noch ein wichtiger Schritt hinzu, um über ein System wirkliche Kontrolle zu haben. Kontrolle in unserem Kontext heisst hier nicht destruktives, unterdrückerisches überwachen. Kontrolle in unserem Sinne heisst, über ein System "Handhabung" zu erlangen oder zu haben. Diese äussert sich im positiven Agieren. Als Beispiel für die "Kontrolle" eine gängige Formulierung: *"Der Fahrer verlor die Kontrolle über sein Fahrzeug und kam von der Fahrbahn"*. Wer Kontrolle hat, hat auch die Macht, etwas verändern zu können. Macht haben, Macht ausüben. Auch hier geht es ausdrücklich um den ursprünglichen Wortlaut und nicht um die im Volksmund angenommenen und falsche Interpretation von **Macht = Machtmissbrauch**. *"Er war seiner nicht mehr mächtig und tobte wild umher....."*. Verlust von Macht und Verlust von Kontrolle führen beides in ein Desaster. Der Wanderer wurde auf dem Gipfel *ohnmächtig*, der Arzt war *machtlos* gegen diese Krankheit, der Schiedsrichter *verlor die Kontrolle* über das Spiel etc. Kontrolle hat klare neun Dimensionen. Wer Kontrolle über ein gemäss oben visualisiertes System erlangen will (die Motivation sei als ethisch vorausgesetzt!), muss in der Lage sein, nachfolgende zwölf Formen von Agieren der Situation entsprechend anzuwenden. Kontrolle zu haben heisst, ganz nach ethischen Grundlagen jederzeit in der Lage zu sein....

In der Lage zu sein...	START	BEWEGUNG	STOP
etwas tun	zu starten	in Bewegung zu halten	zu stoppen
etwas nicht tun	nicht zu starten	nicht in Bewegung zu halten	nicht zu stoppen
zuzulassen, ... zu werden	gestartet	in Bewegung gehalten	gestoppt
zu verhindern, ... zu werden	gestartet	in Bewegung gehalten	gestoppt

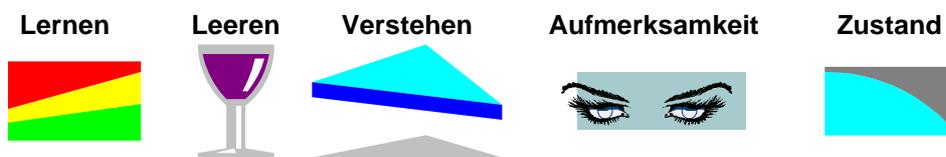
Beispiel: Ein Schüler macht einen für den Lehrer offensichtlichen Fehler. Nicht gefährlich, aber ein Fehler. Je nach Situation ist es jetzt förderlicher, den Schüler **NICHT zu stoppen**, damit er aus dem zu erwartenden fehlerhaften Resultat noch mehr lernen kann, als aus einer verbalen Korrektur oder langen Erklärungen. Dieses Vorgehen gilt sicher nicht, wenn ein Kleinkind eine heisse Pfanne mit Sauce vom Herd reissen will - dies gilt es unmittelbar zu stoppen.

Kontrolle besteht darin, jederzeit der Situation entsprechend zu agieren.

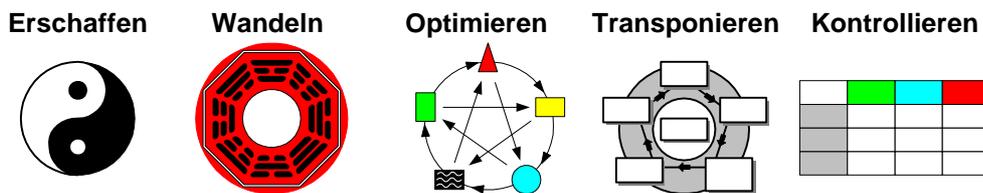
11.7 Meisterschaft

Meisterschaft bezüglich "Etwas" äussert sich in der Ausgewogenheit des Seins und in der Angemessenheit des Handelns gegen sich selber und nach aussen.

Diese Aussage umgelegt auf das heute erlernte, wäre die *Expansion* hinsichtlich der *"Inneren Zustände"* analog dem ersten Teil des Seminars:



Die obige Aussage auf die das Äussere beeinflussende gedeutet, wäre die *Expansion* hinsichtlich *"äusserer Umstände"* in der "Fähigkeit zum Bewegen der äusseren Umstände" belegt:



Fragen, die es zu beantworten gilt:

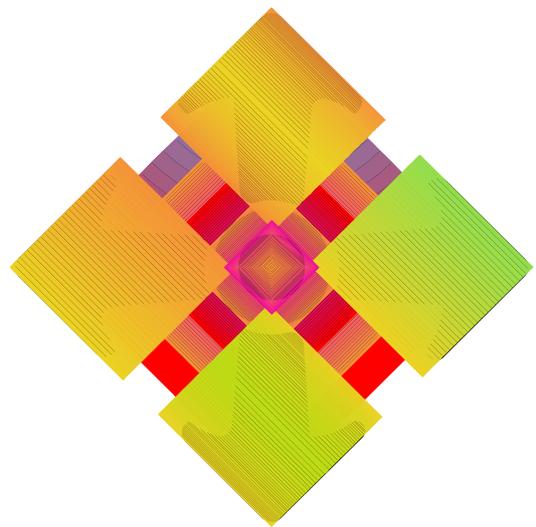
- Wer beurteilt die Qualität unseres Seins und unseres Handelns?
- Wo sind die Massstäbe und Referenzen, die uns helfen, uns bezüglich etwas in Meisterschaft zu wähnen?
- Wer hält uns die Messlatte hin, unsere eigene Expansion oder die Expansion der uns Anvertrauten zu beurteilen?

Für diese Fragen gibt es keine schlüssige Antwort, sondern wiederum nur eine Ausrichtung. Diese Ausrichtung heisst *"Ethik"*. Ethik ist in nur einem einzigen Satz ausgedrückt:

**Ethik heisst:
Alles was geschieht ist so gut als möglich,
für so viele als möglich, aller beteiligten
Partikel.**

10 Minuten PAUSE „Erholung im Raum“ 16:30

Das Verändern des Tuns



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Expansion durch Kontrolle (8. Modul)

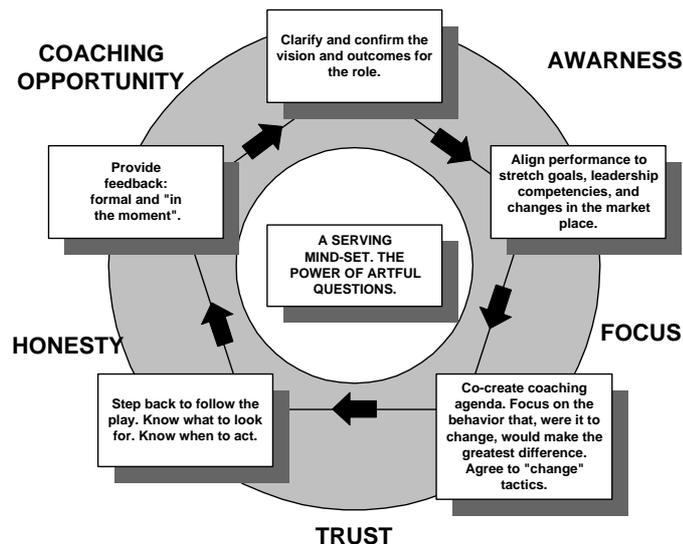
Workshop „Statuskontrolle“ 16:40

12 Kontrolle des eigenen Vorgehens

12.1 Grundlage

In den vorausgegangenen Kapiteln sind einzelne Grundlagen erarbeitet worden. Nachfolgend sind praktische Übungen vorgesehen, mittels derer wir jene Grundlagen und Modelle, teils in Form von Thesen, versuchen zu erhärten oder zu verwerfen. Hierzu ist es unabdingbar, dass das Vorgehen ständig überprüft wird und jederzeit der Standort einem der Elemente des ursprünglichen Vorgehensplans entspricht. Das Seminar basiert auf folgendem Modell:

Das Modell "Interaktion der Ausbildungsagenda"



Diese Darstellung entspricht der Figur 22 (Seite 134) von "*NEW ROLE, NEW REALITY*" und umschreibt die Schwerpunkte eines erfolgreichen "*Coaching*". Das vorliegende Seminar enthält naturgemäss ebenfalls ALLE diese Elemente, da es aufgrund dieses Modells entwickelt worden ist.

Nachfolgend werden die einzelnen Elemente genauer beleuchtet und im Kontext dieses Seminars dargestellt. Dies erfolgt, um die Art und Weise einer effizienten Ausbildung zu verdeutlichen und beinhaltet die klare Botschaft an die Teilnehmer, ihren persönlichen Arbeitsbereich um die Aufgabe „Coaching“ mit den geeigneten Mitteln zu ergänzen. Dies ist verdeutlicht in der Kapitelüberschrift von Dr. John O. Burdett:

".....All this and I also have to coach?"

12.2 A SERVING MIND-SET

Frei übersetzt bedeutet dieser Ausdruck ein „*dienliches Gedankenmodell und die Kraft durch kunstvolles Fragen*“. Im Vorfeld des Seminars wurde mit den Ausbildungsverantwortlichen des Unternehmens aufgrund von gezielten Fragen geklärt, mit welchen Modellen (Mind- Set) die Teilnehmer bedacht werden sollten. Resultat war die bereits zu Anfang des Seminars vorgestellten Modelle. Es erfolgte auch ein Übereinstimmen darin, dass als Metapher für den Vorgang „*Etwas neues erlernen durch Coaching*“ die Tätigkeit „Bogenschiessen“ zur Anwendung kommen soll. Die erwartete Veränderung der einzelnen Teilnehmer, besonders deren Expansion soll deutlich messbar sein, was sie durch das Bogenschiessen unmittelbar wird.

A SERVING
MIND-SET. THE
POWER OF ARTFUL
QUESTIONS.

12.3 CLARIFY AND CONFIRM THE VISION

Die Vision ist das Erreichen wollen einer expandierenden Persönlichkeit. Die wird als Voraussetzung verstanden, damit das Unternehmen selbst expandieren kann. Hierin besteht ein gegenseitiges Übereinstimmen zwischen den Verantwortlichen des Unternehmens und dem bestellten Ausbilder. In dieser Hinsicht ist angenommen worden, dass die Teilnehmer aufgrund der Tatsache, dass sie Mitglieder des Unternehmens sind, ebenfalls dieser Vision stillschweigend zustimmt haben und sofern kein Veto jetzt erfolgt, wird diese Übereinstimmung auch weiterhin angenommen oder sie wird mit den Teilnehmern neu vereinbart. Die Rollen zwischen den Ausbildungsverantwortlichen und dem Ausbilder sind geklärt worden. Die Rollenverteilung war ein Element des Einstieges in das Seminar, als die Teilnehmer zuerst ins „Ungewisse“ geschickt wurden und anschliessend dem Ausbilder übergeben wurden.

Clarify and confirm the
vision and outcomes for
the role.

12.4 ALIGN PERFORMANCE TO STRETCH GOALS

Das Ausrichten der Leistungsfähigkeit auf die ausgeweiteten Ziele des Unternehmens manifestiert sich in den angesprochenen Themen, dass nebst dem Kopf und der Hand, auch Herz und Geistseele jedes einzelnen gefordert sind, um die Ziele des Unternehmens erreichen zu können. Die Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmer führten zur Entscheidung, dass egal bei welchem Wetter, die Ausbildung teilweise im Freien erfolgen wird. Die Veränderungen des Marktes erfordern Mittel und Wege, diese sicher wahrzunehmen und mit geeigneten Modellen zu visualisieren, damit Kontrolle darüber erlangt werden kann.

Align performance to
stretch goals, leadership
competencies, and
changes in the market
place.

12.5 CO-CREATE COACHING AGENDA

Das vorliegende Seminar, die einzelnen Themen und die zur Sprache gekommenen Metaphern sind Teil der Ausbildungsagenda des Unternehmens. Sie sind sorgfältig ausgesucht und als Ergänzung zu den anderen Referenten und Themen gestaltet. Schwerpunkt des zu Verändernden ist die persönliche Einstellung zu den Dingen und das Nutzen aller bestehenden Möglichkeiten. Die Taktik hierzu manifestiert sich in den einzelnen Übungen, die gezielt das Bewusstsein auf der Erfahrungsebene verändert, die geistige und körperliche Gesundheit mit einbezogen.

Co-create coaching agenda. Focus on the behavior that, were it to change, would make the greatest difference. Agree to "change" tactics.

12.6 STEP BACK TO FOLLOW THE PLAY

Die bisherigen Themen sind teilweise sehr theoretischer Natur. Die Modelle und Übungen nützen wenig, wenn es nicht gelingt, diese zumindest in einer „simulierten“ Realität (Ich steigere meine persönliche Performance bei der neuen Aufgabe Bogenschiessen durch) auf deren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Aufgrund des Vorausgegangenen sollten die Teilnehmer jetzt in der Lage sein, genau zu ermitteln, worauf Sie in den folgenden praktischen Übungen zu achten haben und wann sie wie aktiv werden müssen. Im Alltag des Unternehmens bedeutet dies, dass die erlernten Themen in die Praxis eingebettet werden.

Step back to follow the play. Know what to look for. Know when to act.

12.7 PROVIDE FEEDBACK

Alle Aktionen und Bemühungen der Schulung MÜSSEN zwingend reflektiert werden. Wie anders soll eine Unternehmensführung (oder Projektleitung, Ausbildungsverantwortliche etc.) feststellen können, ob der Vision entsprechend eine akkurate Ausbildung betrieben worden ist, denn mit zur Verfügung gestellter Rückmeldung. Bezogen auf dieses Seminar heisst der „formale Feedback“ Kennzahlen aus dem erneuten Schiessen von zehn Pfeilen und dem Vergleich mit der Tagesleistung vor der Ausbildung. Die „spontane Rückmeldung“ wird die Runde der Reflexion sein, zu der die Teilnehmer noch aufgefordert sein werden.

Provide feedback: formal and "in the moment".

Expansion durch konstante Gesundheit (9. Modul)

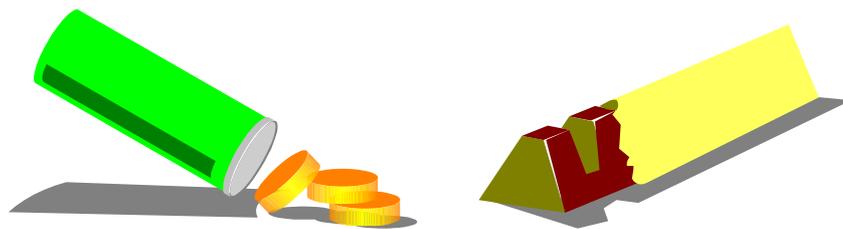
Workshop „Körperarbeit“ 17:00

13 Leistungssteigerung durch Körperaktivität

13.1 Funktionsprinzipien am Körper

Wie im Vorfeld bemerkt, ist die *"geistige"* Leistungsfähigkeit durchaus in einem direkten Zusammenhang mit der körperlichen Verfassung zu sehen. Aus dem Kapitel *"Reduktion der Aufmerksamkeit"* ist ersichtlich, dass durch geringfügige subtile und stoffliche Einflussnahme auf eine Person deren Verfügbarkeit der Analysefähigkeit manipuliert werden kann. Um dies zu verdeutlichen, wird an einem oder mehreren Teilnehmern ein Experiment ausgeführt. Die Grundlage hierzu liefert in moderner Form die Gesundheitsmethode *"Kinesiologie"*.

Diese funktioniert auf dem Modell, dass *"etwas Richtiges"* den Tonus (Grundspannung des Muskels) aufrecht erhält und *"etwas Falsches"* zu einem Zusammensacken desselben führt. Dieser Zusammenbruch basiert auf einem *"Konflikt"* zwischen dem *"vegetativen Anteil"* des Gehirns (Alpha = Stamm-, Klein- und Mittelhirn) zu dem *"Denkhirn"* (Grosshirn). Der Konflikt wird ausgelöst durch das Übermitteln von einer Botschaft, welche *"etwas Richtiges"* oder *"etwas Falsches"* für Körper des Probanden enthält. Als Beispiel werden die beiden Begriffe *"Vitamin C"* und *"Schokolade"* verwendet. Es sind zwei unbedenkliche Begriffe, wobei *"Vitamin C"* für das positiv und *"Schokolade"* für das negativ Beeinflussende steht.



Um das Experiment noch zu verstärken, wird in der ersten *"Versuchsreihe"* die beiden Begriffe NICHT ausgesprochen, sondern vom Kursleiter während des Muskeltestes nur "gedacht". Das Funktionsprinzip ist in den Grenzwissenschaften als *"Radioästhesie"* beschrieben und meint in diesem Falle die Übertragung mittels Wellen, welche (noch) nicht messbar sind. (Wasseradern, Pendeln, Gedankenübertragung)

Die Probanden reflektieren dieses Phänomen an die Teilnehmer. Erste bei den Erläuterungen zu diesem Phänomen werden die Zusammenhänge zwischen Gedanken - Worten und Muskelkraft verdeutlicht.

13.2 Die Manipulation des Körpers in der TCM

Das obige Phänomen veranschaulicht, dass sich nicht nur die eigenen Gedanken körperlich manifestieren können. Daraus lässt sich folgendes Ableiten:

- a) wie "wichtig" eine (eigene) Gedankenhygiene ist.
- b) wie wichtig "Schutzvorkehrungen" gegen gedankliche Angriffe sind

Im privaten Umfeld ist die eigene Gedankenhygiene jedem selber überlassen. So wie er sich erkennt, so kann er sich in seinem Kontext von Moral und Ethik bewegen. Etwas anders sieht es aus im Ausüben eines Amtes oder im beruflichen Umfeld. Je grösser der Machtbereich einer Person, desto mehr sollte sie darauf achten. Diesen "Geist" des Unternehmens zu prägen ist die Aufgabe der Verantwortlichen. Für das vorliegende Seminar sind diese Überlegungen sekundär. Primär geht es nachfolgend um eine Technik, welche die körperliche Resistenz fördert und die "Kraft" steigert, seine Absichten durchsetzen zu können.

Nebst den beiden angesprochenen Grundlagen aus den Grenzwissenschaften "*Kinesiologie*" und "*Radioästhesie*" kommt nun auch noch die Grundlagen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) hinzu.



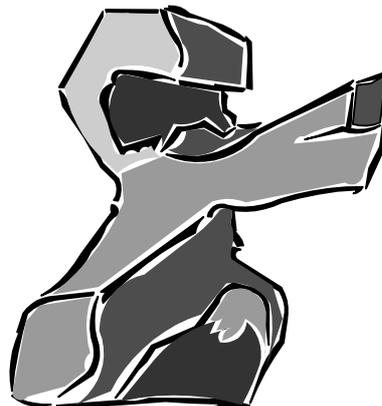
Wie bereits im Kapitel "*Optimieren einer Kondition*" angedeutet, liegt der TCM ebenfalls das Modell der "*fünf Elemente*" zu Grunde. Den "*fünf Elementen*" sind wiederum "*Leiterbahnen*" oder "*Steuer- und Regelkreise*" zugeordnet. Diese sind als "*Gefässe*" und "*Meridiane*" bezeichnet. Weder die "*Gefässe*" noch die "*Meridiane*" sind physiologisch sichtbar, soweit es unsere wissenschaftlichen Methoden zulassen. Dennoch wird gerade über diese "*fiktiven*" Modelle durch unterschiedliche Manipulationen wie gezieltes Stechen (Akupunktur), Pressen (Akupressur) oder Wärmen (Moxibustion) der Stoffwechsel der Organe beeinflusst. Die Meridiane und Gefässe haben die Bezeichnung von Organen erhalten. Es gibt zwei Gefässe (Lenker- und Gebergefäss), welche entlang des Körperrumpfes aus dem Damm bis zum Gaumen hochsteigen und 12 Organmeridiane. Genauer hierzu ist die entsprechende Fachliteratur zu konsultieren.

Workshop „Körperarbeit“ 17:15

13.3 Die Manipulation des Körpers durch Bewegung

Meridiane haben einen (empirischen) Zusammenhang mit den Organfunktionen, Diese haben wiederum einen Einfluss auf die Qualität unserer Gedanken und somit auf unsere gedankliche Leistungsfähigkeit und somit unmittelbar auch auf die Qualität der *"persönlichen Expansion"*. Es wäre äusserst sinnvoll vor Höchstleistungen zu einem versierten Therapeuten zu gehen, um auf der physiologischen Ebene alles auf "perfektes" Funktionieren zu trimmen, so wie es Hochleistungssportler jeweils tun. Betreut durch Physiotherapeuten, Psychologen, Mentaltrainern etc.

Dies wird für "normale" Menschen nicht immer möglich sein, teils aus Mangel an Zeit, teils aus Mangel an finanziellen Mitteln. Es müsste also eine einfache und für jedermann jederzeit handhabbare Methode geben, die höchste Performance herzustellen oder zu bewahren vermag. Es gibt viele Methoden, welche das Attribut *"für jedermann"* erfüllen können, wie Yoga, Meditation, Kontemplation, NLP, Tai Chi und die *"5 Tibeter"* *"NICHT"*, da es sich dabei um einen Marketing- Gag handelte. Diese alle funktionieren auf ihre eigene Art und Weise, so wie in China Tai Chi auf fast jeder freien Wiese von Tausenden praktiziert wird. In unserem Kulturkreis werden jedoch solche Übungen selten gemacht.



Häufig ist der Zeitaufwand gross oder es ist gar eine entsprechende Infrastruktur erforderlich, um die entsprechende Technik zu erlernen oder zu praktizieren. Nicht so die nachfolgenden Übungen. Sie basieren auf dem heute Gelernten, dass sich körperliche Leistung über Gedanken beeinflussen lässt und Muskeln einen Zusammenhang mit den Meridianen der Akupunktur haben. Demzufolge muss auch in umgekehrter Richtung eine Möglichkeit bestehen, nämlich dass sich die Meridiane und somit die zugehörigen Organe über die Muskeln beeinflussen lassen. Diese Idee liegt dem Buch *"der 14- Muskelanz"* zu Grunde.

13.4 Der 14-Muskel Tanz

Die Übungen sind hier als Übersicht dargestellt. Jedes Bild zeigt einen in sich geschlossenen Bewegungsablauf, angefangen links mit der Ausgangsposition, der mittleren Position und die Endposition, wobei die Bewegung langsam und mit einem starken Gegendruck ausgeführt wird. Die Reihenfolge ist entsprechend der Nummerierung und beschreibt folgende Meridiane: Zentralgefäß, Gouverneur, Magen, Milz, Herz, Dünndarm, Blase, Niere, Kreislaufsexus, 3-fach Erwärmer, Gallenblase, Leber, Lunge, Dickdarm. Näheres hierzu ist dem Buch *"Der 14- Muskeltanz"* von M. Bolli zu entnehmen.



Expansion durch Miterleben (10. Modul)

Demonstration „Kontemplation, Prolog“ 17:45

14 Der kontemplative Schuss

14.1 Kontemplation

Referenz: Duden Nr. 5: Das Fremdwörterbuch, Jg. 1997

Kontemplation* <lat.> die

a) innere Sammlung u. religiöse Betrachtung; Versenkung (Rel.)

b) beschauliches Nachdenken u. geistiges Sichversenken in etwas

kontemplativ: beschaulich, besinnlich

kontemplieren: sich der Kontemplation (b) hingeben

Das Wort Kontemplation verursacht oft Missverständnisse. Bekannter sind Begriffe wie Meditation oder Gebet. Beide sind im strengen Sinn der *"Sangmu Philosophie"* nicht korrekt für die Bezeichnung unserer Tätigkeiten. Meditation ist eine Form der Kontemplation, nämlich das Versenken in sich selber oder das sich bezüglich "etwas" zu versenken (er meditierte über die Sonaten von Bach). In der Regel erfolgt dies ohne jegliches Tun oder äussere Hilfsmittel. Ein Gebet ist ebenfalls eine Form der Kontemplation, wobei dies die Zwiesprache mit Gott oder anderen spirituellen Formen bezeichnet. Kontemplation ist ein übergeordneter Sammelbegriff. Somit ist sowohl Meditation als auch Gebet, wie auch eine Art *"Meditation mittels eines Handelns"* eine kontemplativer Vorgang. In unserem Falle ist es das Bogenschiessen, respektive die *"Art und Weise, wie der Bogen gehandhabt wird"*.

14.2 Prolog

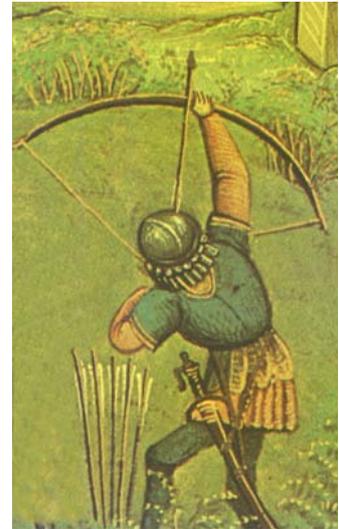
Nach jahrelangem Training der asiatischen Kampfkünste stimme ich überein mit der Aussage meiner fürsorglichen Lehrer: *"wer den Kampf beherrschen will, muss den Nichtkampf kennen"*. Diese scheinbare asynchrone Aussage gipfelt in dem ebenfalls asiatischen Lehrsatz: "...das Tao, welches geschieht, ist nicht beschreibbar und das beschreibbare Tao ist nie geschehen..." (Tao, Dao, Do = der Weg). Analytisch denkend und gewohnt die Dinge im Kontext zu der uns eigenen technischen Kultur zu sehen, können die wenigsten etwas mit diesen diametralen Gegensätzen anfangen. Bestenfalls werden solche Aussagen den Esoterikern zugewiesen. Was während der Demonstration geschehen wird, wird NICHT beschreibbar sein und jenes, welches anschliessend beschrieben werden kann, wird nicht dasjenige sein, welches zu beobachten gewesen wäre.

Ein Denker sagt: wo Rauch ist, muss auch Feuer sein

Ein Weiser sagt: wo Rauch ist, ist Rauch

10 Minuten PAUSE „Erholung im Raum“ 16:30

Expandieren mit Pfeil und Bogen

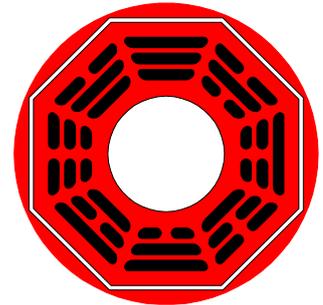


PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Expansion durch Miterleben (10. Modul)

14.3 Der Vorgang

Der Vorgang des Bogenschiessens entspricht dem "grossen Wandel" (siehe auch Ziffer 10.5) in dynamischer (späten Himmel) Reihenfolge. Die acht Stufen der Wandlung werden mittels den acht Triogrammen dargestellt. Der Vorgang des Bogenschiessens wird diesem nachempfunden. Ein Zyklus des Bogenschiessens beginnt mit dem maximalen Yang von drei vollen Strichen und ist beendet, wenn dieser Zustand wiederum erreicht ist.



Der Vater (die Ruhe)



Anspannung, Entspannung, Himmel und Erde, hoch und tief, alles nur Gegenüber sind. Das eine ohne das andere nicht existiert, beides ohne Begegnung, zu keiner Veränderung führt. Das Fliegen des Pfeils, ist dies Beginn, gar Ende oder verweilt er nur im Wind? Höchste Kraft erfordert aktives Tun. Das Tun beginnt im Nichts. In der Ruhe, in der Stille nur, erreicht wird ein Gipfel in der freien Natur. Im inneren bereichert und im äusseren bereit, überlässt der Vater seinen Söhnen, die äussere Tat zu bereiten.



Der mittlere Sohn (die feste Position)



Das Ziel ist bekannt, der mittlere Sohn hat die Position erreicht. Der Sinn ist geklärt, der Stand gefestigt, das eitle Wollen nun sehr fern. Verankert die Füße in der Erde ruhen, weit in den Himmel das Haupt gereckt. Dies ist die Verbindung zwischen Himmel (Vater) und der Erde (Mutter), sie ist unverdeckt, der Fluss (das Chi) zwischen Yang (Vater) und Yin (Mutter) durch den Sohn geweckt, das Vorhaben wird gelingen.



Der jüngste Sohn (die Bereitschaft)



Der jüngste Sohn ist noch nahe der Mutter (Erde, Bauch), mehr noch, als vom Vater gelenkt (Himmel, Geist). Kindlich schichtet er Pfeil um Pfeil. Geduldig eingefügt, dem älteren Bruder zum Geschenk. Zuerst den Flugpfeil, dann die anderen, mit kleinen Schritten, auf diesem Weg er zur Bereitschaft gelangt.



Demonstration „Kontemplation, der Vorgang“ 18:05

Der älteste Sohn (das Erwachende)



Der älteste Sohn, fast schon zum Manne gereift, in Habitus des allgemeinen Seins. Noch nicht Vater mit Kindern, der sitzend das Geschehen lenkt, der Mutter grösste Stütze, ein Wehrschild gegen Unbill der Welt. Eine Mauer, der Schutz der Familie, der Anker für alles, was mit Tun nun erfolgt, beflissen lebt er diese Pflicht (Kiri), jedoch fern von Stolz.



Die älteste Tochter (das Steigende)



Die älteste Tochter übernimmt das Spähen. Gross gewachsen sie sich zum Himmel reckt, dem Geistigem sich öffnend. Hier bin ich, hier verweile ich. Ich bin ein Teil davon, aus mir wirkt, was für das Zukünftige gedacht. Nicht tun ist angebracht. Sein allein, stehend offen, selbst grosser Anstrengung nicht mehr trotzend, den Vater mit Fürsorge schützt.



Die mittlere Tochter (das Scheinbare)



Die mittlere Tochter, beschützt von unten und von oben. Nicht mehr spielendes Kind doch auch noch nicht Frau. Zwischen der Ältesten und der Jüngsten, gegen oben gehorsam strebend, gegen unten liebend wie ein Kind. Heisssporn ja, voller jugendlicher Hitze, doch nicht so kraftvoll wie das ältere Geschwisterpaar.



Die Mutter (das Verharrende)



Die Mutter übernimmt die von der Mittleren vorbereitete Kraft. Sie zieht die Sehne weiter, doch mehr mit Bedacht. Erreicht fast den Gipfel der bewegenden Kraft. Dort verharrt sie leicht, an die Jüngste denkend und überlässt es Ihr, den letzten Schwung zu lenken.



Demonstration „Kontemplation, der Vorgang“ 18:10

Die jüngste Tochter (das Befreiende)



Die jüngste Tochter, voller Schwung und Kraft. Heiter fröhlich, von Pflichten befreit. Kindlich leicht und unbedacht, nimmt von der Mutter Bereitetes gerne und sacht. Das Kind mit viel Freud, den Bogen zieht nun zum Zenith und befreit den Pfeil von der gespannten Sehne. Das Tun gleicht dem erhabenen Befreien: "Fliege frei, mein schöner Freund, mein lieber, gefiederter Vogel.



Zum Vater (auf dem Weg zur Ruhe)



Die Kraft, der Spass, der Flug, das Zischen, Freude kommt auf, die Anstrengungen beginnen sich zu lichten. Noch klingt die Sehne, der Bogen schwingt leicht, und Ruhe kehrt mit dem Atem ein. So sammelt sich nun die ganze Familie, die Söhne, die Töchter, die Mutter das Kind, alle treffen sich wieder beim Vater und ein neuer Tag beginnt.



Der Vater (die Ruhe)



Versammelt um einen, der einzelne nicht mehr zählt, denn nur gemeinsam bewegend, der Wandel strebt. Vom Nichtsein zum Sein, vom Starren zum Weichen, der Vater zur Mutter, der Himmel zur Erde nur so es auf der Erde lebt. Nicht das Trennende schafft, nur das Verbindende. Anfang und Ende, sie gleichen sich sehr, nur in der Zeit verschieden, die Zeit auch vergeht. So ist den der zweite dem ersten gleich, nur gereifter als der erste und das auch nur vielleicht.



*So folgt das Tun dem Nichtstun
Die Folgen des Wandels sind einzig von Bestand.
Anfang und Ende, scheinbar nur gleich, in der Zeit bleiben sie unverwandt.
Nur im Jetzt ist der Spielraum menschlichen Wirkens.
Nur im Jetzt ist das Tun auf dem Weg zum Werden
Das gerade Jetzt, bereits im Beginn zum Gestrigen gehört.*

Expansion durch Lernen (11. Modul)

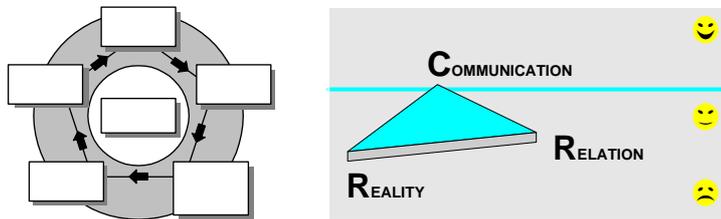
Übung „Kontext der praktischen Übung“ 18:30

15 Praktisches Lernen

15.1 Kontext der praktischen Übung

Im Bisherigen sind die inneren Umstände (Block 2) sowie die Techniken zur Einflussnahme der äusseren Umstände (Block 3) dargestellt worden. Ebenfalls haben wir gesehen, dass die selbe Tätigkeit, nämlich das Bogenschiessen als "**Zweck**" der Jagt und als "**Sinn**" der Kontemplation eine andere Bedeutung erhält, alleine dadurch, dass die innere Einstellung zur Tätigkeit "**verändert**" wird. Alle diese Erkenntnisse und Beobachtungen sind nachfolgend in der Praxis schrittweise zu überprüfen und zu nutzen. Als Analogie zur täglichen Arbeit steht die Tätigkeit des Bogenschiessens stellvertretend für "etwas neues". Es gilt so schnell als möglich so gut als möglich die Fähigkeiten zu "**expandieren**" und die Resultate des heutigen Morgens zu übertreffen.

15.2 Verstehen, wann was zu tun ist



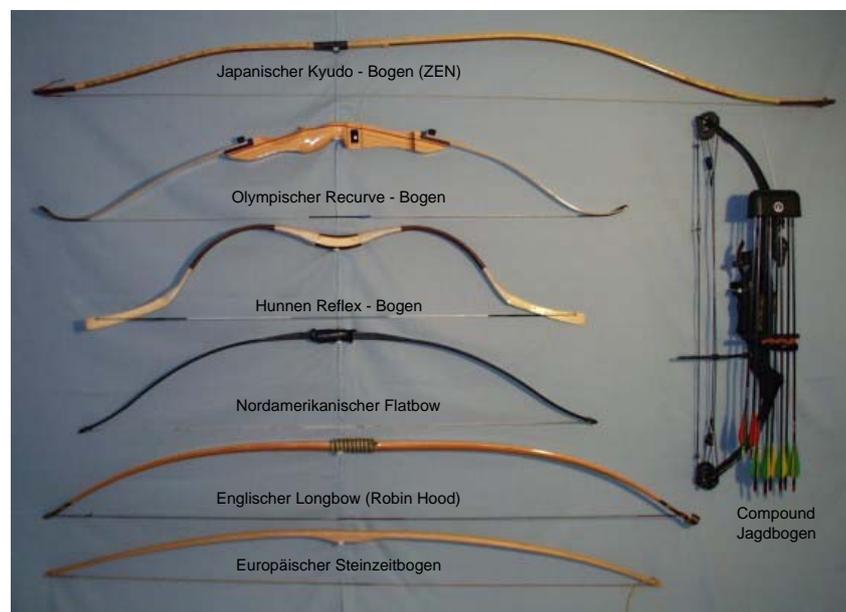
Mit diesem Kapitel streifen wir gleich zwei der vorausgehend erwähnten Grundlagen. Das Modell von Prof. Dr. John O. Burdett über die "**Interaktion der Lernagenda**", sowie das Modell "**Verstehen heisst Übereinstimmung in RCR**". Wir haben bis jetzt geschult und werden nachfolgend überprüfen, ob die "**Schulungsagenda**" des heutigen Tages das vorbestimmte Ziel (streich goals) erfüllen kann. Zu Beginn ist ein minimales Wissen über die Bogenwaffe (nur technische Handhabung) vermittelt worden. Es besteht eine niedrige "**Realität**" bezüglich der Bogenwaffe. Das Dreieck aus RCR hat keine beliebige Kantenlänge.

Das heisst, dass es kaum möglich ist, nur eine der Dimensionen in übermässigen Abstand zu den anderen zu halten. Die drei Dimensionen "**Realität**", "**Relation**" und "**Kommunikation**" stehen in einer flexiblen, jedoch nicht beliebig ausdehnbaren Beziehung. Die nachträgliche Kommunikation über den Bogen, die geschichtlichen Zusammenhänge und die Materialkunde steigert die Dimension "**Realität**". Damit wird eine engere "**Beziehung**" geschaffen, was die Handhabung erleichtern wird. Je höher das Dreieck steigt, desto eher erfolgt das Erkennen eines "**höheren Sinns**" (Geistseele) im Tun eines Menschen.

15.3 Geschichtliches und Materialkunde (Expansion des Elements KOPF)

Überblick über die unterschiedlichen Bogentypen

So vielfältig heute die Bogen gestaltet sind, so unterschiedlich ist deren Entwicklungsgeschichte und Handhabung. Stellvertretend für unendlich vielen Varianten von Bögen, sind nachfolgend die Hauptarten der heutigen bekannten Bögen gezeigt:



Der Bogen als frühe Jagdwaffe

Die Geschichte des Bogens als Jagdwaffe beginnt in den frühesten Anfängen der Menschheitsgeschichte. Nach neusten Untersuchungen sind in Südafrika Pfeilspitzen gefunden worden, die etwa vor 54'000 Jahren entstanden sein müssen. Diese Innovation war sicher einer der Gründe für die soziale Entwicklung des frühen Menschen. Mit diesem Gerät gelang es ihm, als einziges Lebewesen einen entscheidenden Vorteil gegenüber seinen *"Futterkonkurrenten"* zu erreichen. Den Vorteil, den Raum bedingt überbrücken zu können. Die Verwendung von Pfeilen mittels Bogen war eine Weiterentwicklung des Wurfspeeres mit der Speerschleuder.



Übung „Geschichte des Bogens“ 18:45

Der Bogen als frühe Kriegswaffe

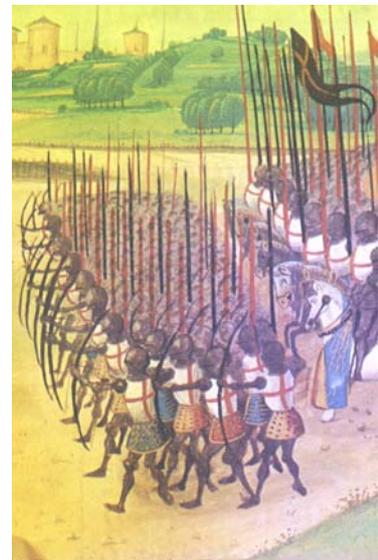
Die Handhabung einer so effizienten Waffe bedeutete ein gewaltiger Sprung in der Entwicklung des Menschen. Leider war mit dieser Möglichkeit der Gewaltanwendung auch der Gewaltmissbrauch möglich. Die ältesten Funde von menschlichen Überresten, welche eindeutig durch die Einwirkung von Pfeil und Bogen in "kriegsähnlichen"

Auseinandersetzungen erfolgten, liegen im oberen Teil des Nils. Die Zeit liegt etwa 25'000 Jahre zurück, also während der letzten Eiszeit. Gleichzeitig zur europäischen „Vereisung“ fand eine enorme Trockenperiode im Süden von Afrika statt. Somit war die Ressource Wasser enorm knapp. Der Lebensraum für Menschen und Tiere konzentrierte sich um Nordafrika, besonders entlang des Nils. Die Knappheit in allem dürfte die kriegerische Auseinandersetzung ausgelöst haben.



Der Bogen als Kriegswaffe im Mittelalter

In Europa des Mittelalters war der Einsatz des Bogens von entscheidender Bedeutung. Der Bogen war eine der leistungsfähigsten Waffen überhaupt. Selbst die später entwickelte Armbrust (crossbow) und die nachfolgende Musketen waren dem Bogen weit unterlegen an Treffsicherheit, Feuerkraft und Mobilität. Der effiziente Einsatz von Pfeil und Bogen erforderte eine hohe Disziplin und eine straffe militärische Ordnung. Die Bogenschützen mussten konstant Zeit für ständiges Üben haben. Dies ermöglichten Regelungen in Form einer kontrollierten Miliz, oder einer professionellen Armee, abgestützt auf eine feste Staatsformen und entsprechenden Gesetzen. Beides wurde von zwei extrem expandierenden Völkern im

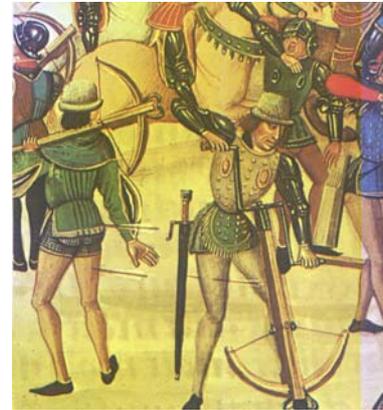


Mittelalter praktiziert: Die Engländer auf der einen Seite und die Hunnen unter Attila auf der anderen. Diese beiden „Bogenvölker“ trafen denn auch südlich von Paris aufeinander, nachdem Attila sämtliche europäischen Fürstentümer, welche vorwiegend auf Schwert, Lanze und Armbrust vertrauten, überrannt hatte. Erst mit der grossen Allianz unter Einbezug der englischen Bogenschützen, war es möglich, Attila 451 in besagter Schlacht auf den Katalaunischen Feldern (zwischen Chalons-sur-Marne und Troyes) südlich von Paris zu stoppen.

Übung „Geschichte des Bogens“ 18:50

Der englische Langbogen

Allen bekannt ist der englische Langbogen aus Erzählungen und Legenden um Robin Hood. Jener Bogen hatte tatsächlich die gefürchtete Wirkung, welche man ihm nachsagt. Die genaue Herkunft ist nicht bekannt, doch wird allgemein angenommen, dass der Langbogen aus dem walisischen Kurzbogen entstanden ist. Nicht zuletzt durch den klugen Einsatz der Bogenwaffe war es den Engländern möglich, sich Jahrhunderte gegen das Festland zu behaupten. Besondere Bedeutung erhielt der englische Langbogen unter Heinrich dem V (1387 bis 1422). Heinrich setzte damals sowohl in der Schlacht bei Crécy 1346 als auch in der Schlacht Azincourt 1415 vorwiegend den Langbogen ein und liess die schwere Reiterei jeweils zum Schutze der Schützen absitzen. Die Gegenpartei der Franzosen verfügte ebenfalls über Bogenwaffen, doch setzten die französischen Feldherren auf die modernere Armbrust, was sich verheerend auswirkte. In der Zeit, in welcher ein Armbrustschütze benötigte, um seine Waffe zu spannen und zu laden (dies erfolgte meistens über eine Winde), wurde dieser von bis zu sechs Pfeilen der Bogenschützen getroffen.



Leistungsmerkmale waren Treffsicherheit auf 80 cm Säule bis auf 80 Meter, Distanzschüsse bis 860 Meter, 14 Pfeile pro Schütze ständig in der Luft, bis zu 650 Pfeile pro Köcher, bei 140 lbs eine Durchschlagskraft von bis zu 2 mm Eisen und nicht zuletzt ein geniales Kommunikationsmittel bei der schnellen Übermittlung von Nachrichten. Liegt in der Wahl der richtigen "Mittel" und der richtigen "Strategie" die Möglichkeit zur Expansion? Bei so beeindruckend Fakten müssten eigentlich noch immer die Langbogen weit verbreitet sein. Der Bogen ist jedoch definitiv überholt, da um ein ansehnliches Resultat zu erreichen, sehr lange geübt werden muss und die anfänglichen Vorteile einer bedingten Unabhängigkeit vor nasser Witterung durch die Entwicklung der Schusswaffe mit geeigneter Munition kompensiert wurde.



Dennoch bleibt diese schlichte Waffe in steter Erinnerung auch bis in dieses Jahrhundert. So zeigte Winston Churchill vor aller Welt seine beiden Finger der rechten Hand, was als „V“ für Victory missverstanden wurde. Das Zeigen der beiden Finger bedeutete für die Engländer ursprünglich, dass derjenige noch immer Wehrhaft ist und den Bogen schießen könnte. Es galt als Verhöhnung der Franzosen, welche wiederum bei der Gefangennahme eines Engländers als erstes eben diese Finger kappten.

Übung „Geschichte des Bogens“ 18:50

Der Amerikanische Flachbogen

Der Flachbogen ist eine Weiterentwicklung der Einwanderer in Nordamerika. Sie vereinigten den englischen Langbogen und den Bogen der nordamerikanischen Ureinwohner. So waren noch bis in dieses Jahrhundert die Trapper Nordamerikas (nebst den Fallen) öfters mit Pfeil und Bogen auf der Jagd, als mit den umständlichen Feuerwaffen, welche bis zum ersten Weltkrieg als äusserst anfällig galten und einen enormen logistischen Aufwand bedeuteten. Zudem galten die Musketen als "nicht allwettertauglich". Der "Flatbow" ist flexibler und wesentlich kürzer als der "Longbow", besitzt bereits eine Pfeilaufnahme und hat schon die ersten Anzeichen eines Bogenfensters sowie einen leichten Gegenbogen an den Spitzen der Wurfarme, was eine sanftere Kraftabgabe an den Pfeil bedeutet. Ein ähnliches Modell stellt der Schulungsbogen dar. Er entspricht einem "*Flatbow*", jedoch ist er aus modernsten Materialien (Carbonkeflar) gefertigt.



Der Konkurrent aus Asien

War der englische Langbogen über Jahrhunderte "*die*" gefürchtete Waffe im Mittelalter in Europa, so war dessen grösster Konkurrent ein asiatischer Bogen. Es ist der als Hunnenbogen in die Geschichte eingegangener Bogen. Eine schreckliche Waffe in den Händen der Hunnen, besonders in jenen der berittenen Horden Attilas. War der Longbow ein geeignetes Gerät für die "Infanterie", so war doch eher umständlich auf einem Pferd. Nicht so der Hunnenbogen. Gefertigt aus Holz und Hornfasern und Fischblasenleim, hatte diese kleinen Bogen die Performance der Langbogen. Die Fertigungsmethode war ein erster "Kunststoff", ähnlich dem Glasfaserkunststoff unserer Tage. Mittels dieser Innovation (unter anderem) war es dem Hunnenkönig möglich, in mehreren Wellen bis nach Rom und Paris (ca. 451) vorzudringen, wo er dann durch die Allianz der französischen, englischen und deutschen Fürsten endlich gebremst werden konnte. Die Armbrust ("Armbrust" = Armiertes Rüstzeug) konnte in keiner Weise eine Front bieten.



Übung „Geschichte des Bogens“ 18:55

Vererbung in die Gegenwart

Der Bogensport erfreut sich in Europa einer ungebrochenen Beliebtheit und ist seit Beginn der Olympischen Spiele der Neuzeit wiederum eine erfolgreiche Disziplin. Nur werden keine Lang- oder Flachbogen verwendet. Aus all den Vorzügen der vorgestellten Modelle, lange Sehne des Langbogens, weiche Wurfarme des Flachbogens und die Gegenkurve der Bogenspitzen vom Hunnenbogen, ergänzt mit einem 100% Bogenfenster und einer flexiblen Pfeilauflage machen aus dem archaischen Jagdgerät eine zielgenaue Sportwaffe. Die Präzision wird erhöht, indem noch Zieleinrichtungen und Stabilisatoren verwendet werden. Die Wettbewerbsdistanzen sind 30, 60 und 90 Meter. Die Schützen, welche solche Bogen verwenden haben sich in dem Verband FITA zusammengeschlossen.



Der technische Superlativ, Compound

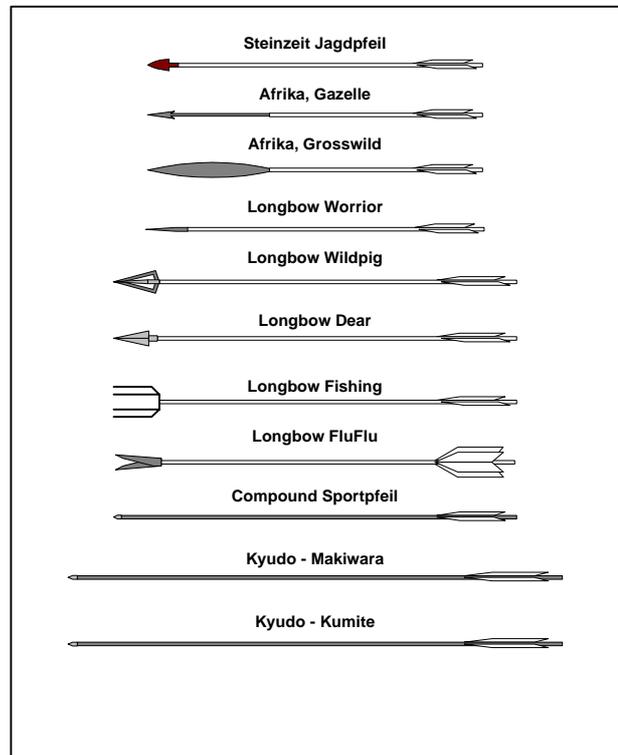
Aus all den Erfahrungen des Bogensportes, den Erinnerungen an die Geschichte und nicht zuletzt aufgrund romantischer Verklärung durch die hervorragenden Verfilmungen des Robin Hood Themas, ist der Bogensport weiterhin ein Thema von ständiger Weiterentwicklung. Die Superlative werden immer wieder überboten. Mit den neusten Bogenwaffen ist eine so hohe Präzision und Zielwirkung erreichbar, dass auch wieder von einer "waidgerechten" Jagd gesprochen werden kann. Ab 60 lbs Compound ist die Zielwirkung bis auf 35 Meter tödlich, indem das Beutetier durch einem Hydrokompressionsschock den Tod erleidet. Gerade in den US und in Kanada gibt es derzeit mehr Jagdbogenschützen, als es Freizeitfischer gibt. Dies wurde möglich durch den Umstand, dass ein heutiger Jagdbogen mit 60 lbs eine Zielwirkung eines Blankbogens (Lang-, Flach- oder Recurvebogen) von an die 120 lbs aufweist. Es werden modernste Materialien verwendet, die Länge der aktiven Sehne beträgt über 3 Meter und im Ankerpunkt (im Anschlag) beim vollen Auszug ist durch die exzentrische Lagerung der Umlenkrollen nur noch etwa 25 % des Zuggewichtes zu halten.



Übung „Geschichte des Bogens“ 19:00

Innovation, jedoch kaum Veränderung

So gross Veränderungen im Bogenbau feststellbar sind, so gering sind die Unterschiede in der Bauweise der Pfeile. Seit über 14'000 Jahre besteht ein Pfeil immer noch aus einem flexiblen Schaft, einer Befiederung, einem Nocken und je nach Einsatz ist der Pfeil mit einer passenden Spitze versehen. Die Materialien haben geändert und aus den unterschiedlichen Holzarten (Pfeilzeder oder Fichte) oder Bambus ist Aluminium, Carbon oder gar Kompositmaterialien getreten und die Federn werden teilweise durch weichen Kunststoff ersetzt. Die Spitzen sind aus gehärtetem Stahl und die Nocken aus Hochleistungskunststoff. Das letzte Beispiel dieser kleinen Ausstellung



(Kyudo Pfeil) ist das Verbindungsglied zum vorhin Erlebten, dem *"kontemplativen Schuss"*. Es ist auch der Übergang zu den nächsten Übungen, welche die Teilnehmer zu absolvieren haben. Ein kontemplativer Schuss, egal nach welchem Stil dieser erfolgt, gilt als die "hohe Schule" des Bogenschiessens. Die Tätigkeiten sind und bleiben die gleichen, nur die Motivation ist eine andere. In diesem Sinne gilt es nun, das Erlernte und das Erfahrene in den neuen Vorgang zu integrieren.

Der Weg des Bogens "GUNG DAO"

"Nie soll ein Pfeil auch nur an die Sehne gelehnt werden, wenn der Schütze sich nicht ganz gewiss ist, dass er damit den Tod bringt oder bereit ist, den Tod zu empfangen."



Dies ist kein Aufruf zum fröhlichen Morden, sondern soll dem Übenden die Ernsthaftigkeit und die Verantwortung seines Handelns vor Augen führen.

10 Minuten PAUSE „Erholung im Raum“ 16:30

Praxis mit Pfeil und Bogen



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Expansion durch Miterleben (10. Modul)

Expansion durch Praxis (12. Modul)

Übung „Training am Bogen“ 19:15

16 Das praktische Training am Bogen

16.1 Einführung

Bogenschiessen kann jeder – soweit die gängige Meinung. Kaum einer unter uns, der nicht in Kindesalter mit einem selbstgebastelten Bogen aus einer Rute durch die Gegend geschlichen wäre und sich als Winnethou oder als Robin Hood gefühlt hätte und jeder Teilnehmer hat zu Beginn dieses Seminars seinen Status gemessen, indem er 10 Pfeile geschossen hatte. Wäre der Zweck dieser Übung alleine das „**Punkte gewinnen mittels Pfeil und Bogen**“, so könnten die Teilnehmer nun sich selber überlassen werden und jeder kann sein Geschick selbst erproben. Doch das Bogenschiessen hat hier keinen profanen Zweck mehr, sondern es verfolgt den tieferen Sinn, das heute Erlernte umzusetzen im Kontext der gegebenen Modelle.



Der Arbeitsplatz und die metaphorische Tätigkeit „**Erlernen des Bogenschiessens**“ bilden die experimentale Umgebung, sowohl die eigene Leistung zu steigern (PERSÖNLICH ZU EXPANDIEREN), als auch das Interagieren unter den Teilnehmern zu beobachten und im Sinne eines aktiven Coachen zu beeinflussen.

Das „**WAS**“ (Bogenschiessen) soll in den Hintergrund treten und die Aufmerksamkeit ist auf das „**WIE**“ gelenkt. „**WIE**“ fühlt sich der Einzelne, „**WIE**“ funktioniert das Team, „**WIE**“ kann der Einzelne sein individuelles Wissen und seine persönlichen Stärken zum seinem und zum Wohle aller einsetzen.

Übung „Training am Bogen“ 19:20

16.2 Vergegenwärtigung

Bevor die Teilnehmer nun mit dem praktischen Umsetzen des Erlernten beginnen, werden die einzelnen Schritte der Ausbildung nochmals vergegenwärtigt. Hierbei geht es nicht darum zu testen, wie viel von dem vielen des heutigen Tages der Einzelne behalten konnte oder gar auswendig „herunterleiern“ kann. Dies widerspräche dem Modell des Verstehens, bei welchem festgehalten wurde, dass „VERSTEHEN“ nur über eine gewisse Zeitspanne erreichbar ist.

Vergegenwärtigung „Über das Lernen“

Lernen kann behindert werden. Ist sichergestellt, dass die möglichen Hindernisse im Sinne von Profilierungsneurosen, Rechthaberei oder persönlichen Abneigungen erkannt sind bei sich UND bei den Mitgliedern des Teams? Sollten solche Widerstände oder Behinderungen vorhanden sein, sollten diese ausgeräumt werden. Ein offenes Gespräch, ein Austausch der Gedanken zu zweit oder im Team verbessert die innere Bereitschaft zum bevorstehenden Lernen.



Vergegenwärtigung „Des zu vollen Glases“

Der heutige Tag ist angefüllt mit vielen neuen Informationen die durchaus auch Verwirrung auslösen können. Sollte das Glas bei dem einen oder anderen „zu voll“ sein, ist es die Aufgabe jeden einzelnen, dies zu bekunden oder an einem Teammitglied fest zu stellen. Es ist keine Schmach, die Hilfe eines anderen anzufordern, um in eine optimale Lernbereitschaft und Entspannung zu kommen. Eine Nackenmassage bewirkt oft Wunder.



Vergegenwärtigung „VERSTEHEN“

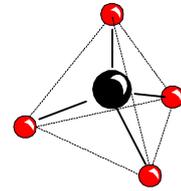
Die vielen Informationen dieses Seminars sollen in erster Linie gehört und erst in zweiter Linie verstanden worden sein. Es sind neue „REALITÄTEN“ entstanden, „REALTIONEN“ wurden verändert und „KOMMUNIKATION“ hat stattgefunden. Sind Fragen entstanden, so sind diese nun zu klären oder aber der Einzelne weiss, dass es noch keiner Antwort bedarf, da sich die Antwort aus den kommenden Ereignis geben wird. Auf jeden Fall darf keine Aufmerksamkeit auf einem Thema „gebunden“ sein. Dies hätte eine ähnliche Folge wie der Begriff „Schokolade“ bei einem späteren Experiment. Volle Performance kann nur erreicht werden, wenn „*nichts hängt*“.



Übung „Training am Bogen“ 19:25

Vergegenwärtigung „Gültigkeit von Modellen“

Die vorgetragenen Modelle bilden eine eigene Realität (ist Grafik, ist Bauplan etc.), verweisen jedoch auf eine höhere Priorität (Umschreibt ein Bauwerk). Sind während der Ausbildung neue, eigene Modelle entstanden oder ältere Ideen bestätigt, so sind die Teilnehmer angehalten, Ihr Wissen mit den anderen zu teilen und darin eine Chance zu sehen, das eigene Verständnis zu expandieren. Dies entspricht einer „ **kreativen Kollaboration**“. Hier ist nicht die Frage, welches Werkzeug ist besser, sondern mit welchem Werkzeug kann der einzelnen und das Team zu diesem Zeitpunkt am schnellsten und am erfolgreichsten agieren.



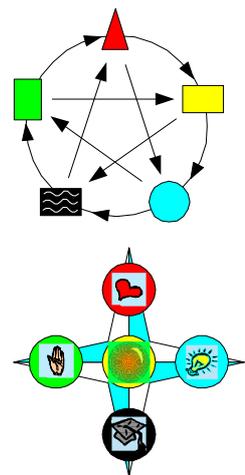
Vergegenwärtigung „Wahrnehmung und Verstand“

Die Wahrnehmung ist eine Variable des körperlichen und geistigen Zustandes. Angst, Aufregung, Hunger und Müdigkeit beeinträchtigen die Wahrnehmung. Diesem kann teilweise mit sehr einfachen Mitteln entgegen gewirkt werden. Gegen Nervosität und Angst hilft eine ehrliche Zuwendung und gegen einen kleiner Hunger und Durst gibt es kleine Mahlzeiten. Es ist die Aufgabe eines Teamleaders solche Defizite zu erspüren und die Pflicht eines jeden Mitgliedes ein Bedürfnis akkurat anzumelden. Es liegt im Interesse aller, gegen solche Missstände für Abhilfe zu sorgen.



Vergegenwärtigung „Verändern von Konditionen“

Die Kondition „*wir schießen Bogen*“ soll verändert werden zu „*wir schießen besser Bogen*“. Dies entspricht dem Vorgang „*Optimieren einer Kondition*“. Ob nun die vorgestellten Modelle exakt verwendet werden und die genauen Zuordnungen der fünf Elemente (Feuer – Erde – Metall – Wasser – Holz) präzise erfolgen kann, ist für heute nicht so relevant. Hier ist mehr gesunder Menschenverstand gefragt, als „wissenschaftliches“ Gerangel. In nachfolgenden praktischen Übungen ist es wichtiger, die eigenen Leistungen und das Verhalten der Einzelnen zu beobachten und Auffälliges zu kommunizieren. Kommunikation bedingt wie festgehalten eine gemeinsame REALITÄT. Empfohlen ist eine phantasievolle Bildersprache, wie zum Beispiel:



„...unsere Strategie „**Kopf**“ gefällt mir nicht. Wir sollten die Aufgaben besser aufteilen“, oder „...dein Geschick „**Hand**“ ist ausserordentlich, doch scheint Dir die „**Identität**“ oder Rolle bei dieser Aufgabe nicht klar zu sein“ und „...Deine Begeisterung für meinen Erfolg hält sich in Grenzen....benötigst Du noch etwas Feuer für Dein „**Herz**“?““.

Übung „Training am Bogen“ 19:30

Vergegenwärtigung „Kontrolle“

Der optimierte Einsatz ALLER ZUR VERFÜGUNG STEHENDEN Personen und Mittel erfordert eine vollständige Kontrolle im Sinne des Kapitels 11.6. Jeder einzelne ist in der Lage, der Situation entsprechend GESTARTET, IN BEWEGUNG GEHALTEN oder GESTOPPT zu werden, so wie jeder Teilnehmer gegebenenfalls selbst die Initiative ergreift, um andere zu STARTEN, IN BEWEGUNG ZU HALTEN oder zu STOPPEN, sofern es die Situation erfordert.



Vergegenwärtigung „der Körperarbeit“

So wie sich Missverständnisse oder eingeschränkte Wahrnehmung in körperlichen Symptomen äussern und somit jegliche Höchstleistung verhindert, so ist es möglich, durch gezielte Übungen die bestehende körperliche und geistige Verfassung zu verbessern. Es kann der 14- Muskeltanz sein, doch hilft auch Dehnen, kräftiges Durchatmen und „ein schöner Gedanken“, bevor das Entscheidende (Pfeile schießen, Verträge abschliessen etc.) ausgeführt wird.



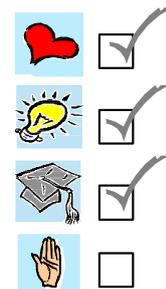
Vergegenwärtigung „der Vision“

In dem Kapitel „Kontrolle des Eigenen Vorgehens“ Ziffer 12 ist die Wichtigkeit der Vision unterstrichen. Ohne eine klar formulierte Vision, also der Aussicht, wie man sein will, hat jegliches Tun einen „verlorenen“ Charakter. Als mögliche Vision bezüglich „Bogenschiessen“ haben die Teilnehmer einen kontemplativen Schuss miterlebt. Bogenschiessen ist stellvertretend für jegliche Tätigkeit, die eine Veränderung oder einen Wandel beinhaltet. Sei dies ein Projekt, eine konkrete Aufgabe des Berufslebens oder eine private Aktivität. Ohne den Horizont einer maximalen Expansion vor Augen zu haben, also eine Vision, verirrt man sich leicht und Nebensächlichkeiten und Formalismus verdrängt Innovation. Die Vision ist wie ein Fixstern, der die Richtung weist.



Vergegenwärtigung „Wissen und Handwerk“

Das Herz schlägt immer noch oder noch mehr für das Unternehmen, der übergeordnete Sinn des heutigen Tages wird gespürt und das Wissen ob um die Aufgabe ist bekannt. So geschichtsträchtig auch die Einführung in die Kunst des Bogenschiessens war und das Wissen ob der Umstände das Handhaben derselben vereinfacht, so klar liegt es auf der Hand, dass kein einziger Pfeil nur durch Gedankenkraft in die Scheibe fliegt. Gleichwohl wie intellektuell ein Umfeld auch scheinen mag, die Tätigkeit an und für sich hat immer auch eine „handwerkliche“ Seite. Dieses Handwerk gilt es nun zu erlernen.



16.3 Rollen und Regeln

Vorausgehend haben wir unterschiedliche Modelle bezüglich der Ausbildung, des Verstehens und der Veränderung kennen gelernt und nochmals vor dem geistigen Auge Revue passieren lassen. Der Vortrag über die Geschichte der Bogenwaffe diente zur Steigerung der Realität (einer Komponente von Verstehen = RCR), damit es nachfolgend leichter fallen wird, zu dem „Neuen“ eine Relation und möglichst hohe Affinität aufbauen zu können. Dies erfolgt mit dem Ziel, schlussendlich der Aufgabe „Bogenschiessen“ besser begegnen zu können. Die nachfolgende Aufgabe besteht darin, *SICH* selber und die *ANDEREN* am Bogen zu schulen und das Wissen und die Erfahrung mit den anderen Teilnehmern so zu teilen, dass eine optimale individuelle und kollektive Expansion in Form von besseren Resultaten erreichbar wird.

Hier ist die Art und Weise des Vorgehen wesentlicher, als das „WAS“. Die Teilnehmer sind aufgefordert, das Wort „NEU=BOGENSCHIESSEN“ durch einen X-beliebigen Begriff zu tauschen, nach Möglichkeit durch einen Begriff aus dem eigenen Umfeld (z.B. NEU=NEUE MARKTSTRATEGIE).



Es ist nun zu prüfen, wie die während des Trainings passierenden Interaktionen und Erlebnisse dem eigenen Vorgehen in täglichen Leben entsprechen (...er stört mich immer mit seinen unaufgeforderten Kommentaren...) und wie weit es zu neuen Erkenntnissen kommt. Vorausgehend werden noch die drei Begriffe „FREIHEIT“, „DISZIPLIN“ und „FÜHREN“ genauer ermittelt. Das Aufstellen von Regeln kann in Situationen, in welchen höchster Einsatz gefordert ist, sehr hilfreich sein. Die Regeln sind Leitplanken, die ein schnelleres Fahren erlauben, ohne Angst haben zu müssen, dass ein grosses Tier auf der Strasse anzutreffen ist.

Übung „Training am Bogen“ 19:40

FREIHEIT

Freiheit ist all zu oft ein Streitpunkt in Situationen mit höheren Anforderungen. So wie Ethik in einem Satz anwendbar definiert worden ist, so kann Freiheit ebenfalls einfach ausgedrückt werden in:

Jeder Mensch hat soviel an Freiheit, wie er bereit ist, für sich und andere Verantwortung zu tragen.

In diesem Sinne haben die Teilnehmer alle Freiheit, die sie sich nur wünschen können. Um dies noch zu verdeutlichen eine Geschichte von Garfield, der listigen Katze:



Garfield durchstreifte wieder einmal die Stadt. So kam er an einem Geschäft für Kleintiere vorbei. Er sah die vielen gefangenen Tiere, in stabilen Käfigen. Schnell verbarg er sich in der nächsten Nebengasse, knüpfte sich die Schmusedecke als Cape zurecht und band sich ein Stirnband um den Kopf. „Das ist ein Fall für Garfield den Rächer“. Mit diesen Gedanken stürmte er besagtes Lokal und riss alle Türen der Käfige aus und rief laut „IHR SEID FREI, FREI, FREI...“. Als er nun durch das ganze Ladenlokal hindurch gerast war und besagte Befreiungsaktion hinter sich brachte, bemerkte er die fragenden Augen der verängstigten, von ihm befreiten Individuen. ---- Garfield überlegte und hatte einen Gedankenblitz. Schnell rannte er den Weg zurück und knallte alle Türen wieder zu und rief laut, noch lauter als zuvor „IHR SEID SICHER, SICHER, SICHER...“

Das Gegenstück von FREIHEIT ist SICHERHEIT. Zwischen diesen beiden Polen zu oszillieren ist die Aufgabe eines jeden einzelnen Menschen, sofern er in einem Verband lebt. Weder das eine Extrem noch das andere ist der Bildung von Persönlichkeit dienlich, geschweige denn, dass es eine persönliche Expansion erlaubt.



DISZIPLIN

Mit der Disziplin verhält es sich ähnlich, wie mit der Freiheit. Beides wird sehr oft gefordert, ohne die ursprüngliche Bedeutung zu beachten. Disziplin kann ebenso wenig befohlen werden, wie Respekt, Aufmerksamkeit oder gar Liebe. Alle diese Dinge können nur gewonnen werden, da sie Angelegenheit des Herzens sind und nicht des Kopfes.

Disziplin heisst das FREIWILLIGE unterordnen zugunsten etwas „Höherem“.

Übung „Training am Bogen“ 19:45

FÜHREN

Über Führen gibt es ebenfalls Tausende von Artikel, die alle zu lesen wohl kaum jemand in der Lage sein wird. Für das vorliegende Vorhaben „Das Bogenschiessen zu erlernen“ ist Führen ein wichtiger Aspekt. Jeder soll in jenem Moment die Führung übernehmen, wo er glaubt, aufgrund seiner Eigenheit als Person positiv einwirken zu können und sowohl dem Einzelnen, als auch der Gruppe *dienlich* zu sein. Somit ist auch der Kernsatz für Führen definiert:

Führen heisst in der Lage zu sein, zu dienen.

SAMURAI heisst Diener des Volkes.



Die Grafik zeigt den berühmten Schwertkünstler und SAMURAI Musashi Miyamoto, welcher zur Gründerzeit des Tokugawa Shogunats 1603-1868 (Begründer Tokugawa Ieyasu 1542-1616, durch Sieg bei Sekigahara 1600 als Militärtribun an die Macht gekommen) in Japan gelebt hatte. Nebst dem Studium der Schwertkunst ist er berühmt geworden als Gründer der Ni Ten- Schule (Schule der zwei Himmel) und durch die vielen überstandenen Duelle gegen bis zu 120 Gegner gleichzeitig. Weniger bekannt, jedoch um so mehr erwähnenswert sind seine Arbeiten als Volksschullehrer, Bildhauer und Buchautor. Sein Buch „Fünf Ringe“ gilt heute noch als Pflichtlektüre für japanische Führungskräfte und ist auch in deutscher Sprache erhältlich (ISBN 3-426-86049-x)

16.4 Das Handwerk, "Zurück zum Spiel in der Wirklichkeit"

Einschätzen der Begabung, Focus auf das Wesentliche

Dem praktischen Teil vorausgehend soll sich jeder Teilnehmer auf seine Stärken besinnen. Es ist ein Ding der Unmöglichkeit, alle technischen Belange des Bogenschiessens, die auftretenden Kräfte, das Flugverhalten des schwingenden Pfeils und das Erfassen des Zieles ohne Visierung innerhalb des festgesetzten Zeitraums zu erlernen. Somit ist es für die bevorstehende Aufgabe verlorene Zeit, sich um *technische Details* des Bogens und der Pfeils zu kümmern. Hierbei gilt anzumerken, dass eben gerade in den neuen Materialien (z.B. eine neue Software, ein neu eingeführtes Tool etc.) die „Sucht zum Verweilen“ gegeben ist. Die Teilnehmer sind aufgefordert, sofort zu intervenieren, wenn eines der Mitglieder die Aufmerksamkeit mehr beim Material hat (der Entsprechende fummelt herum), als beim *Vorgang*.

Priorität des Bekannten, sekundäre Rolle des Unbekannten

Bei der bevorstehenden Aufgabe (höchste Expansion zu beweisen) ist es unabdingbar, sich auf Grössen und Faktoren zu verlassen, welche annähernd bekannt sind. Bei der bestehenden Aufgabenstellung gibt es für den einzelnen Teilnehmer Tausende von Unbekannten, jedoch nur *EINE* Bekannte. Diese gilt es in vollem Masse einzusetzen. Die Bekannte heisst: *EIGENE PERSON*. Damit ist sowohl die geistige, als auch die körperliche Verfassung einbezogen. Beim unmittelbaren *TUN* ist es effizienter, das Bekannte in einen neuen Prozess einzubinden, als mit all den unbekanntem Variablen zu experimentieren.

Fixe Grössen und Variable des Körpers

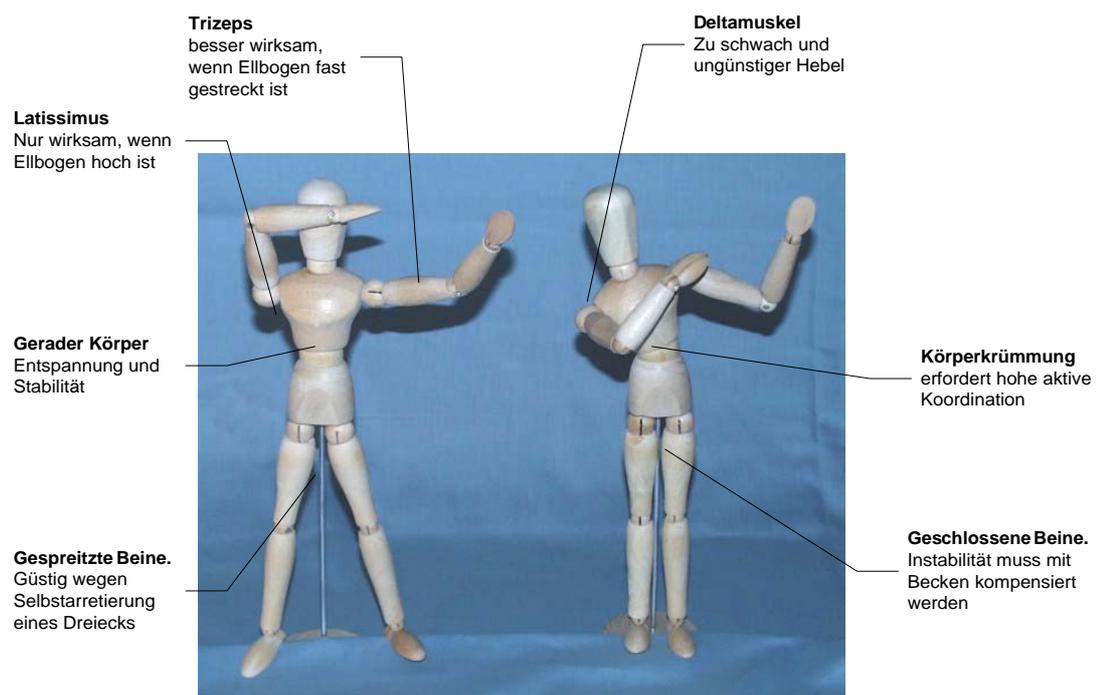
Als fixe Grössen oder Dimensionen sind all jene Positionen am Körper und an den Körperteilen bezeichnet, die in einer eindeutigen Position sind. Fixe Positionen sind gerade nach Vorne, gerade zur Seite oder gerade nach unten sowie Symmetrien. Alles dazwischen sind Variable und sind schwer zu kontrollieren und demzufolge zu vermeiden.



Übung „Training am Bogen“ 19:55

Bewusstsein der Muskeln und der Körpergeometrie

Obschon das Bogenschiessen als körperbetonte Tätigkeit bezeichnet werden kann, ist ein minimales intellektuelles Verständnis der Muskelgeometrie notwendig, wenn unnötige Verluste vermieden werden sollen. Als Verluste werden unnötiger Energieverbrauch durch den Einsatz nichtbeteiligter Muskeln bezeichnet. (Eine Analogie zu falsch eingesetzten Ressourcen). Zu berücksichtigen ist, dass es nur „ziehende“ Muskeln gibt, also Muskeln, welche eine Zugkraft ausüben können. „Stossende“ Muskeln gibt es nicht. Es gilt heraus zu finden, welche Muskeln zur Hauptsache an dem Vorgang „Spannen des Bogens“ beteiligt sind. Es ist auf der Seite des „Zugarmes“ der *Latissimus* und auf der Seite des „Drückarmes“ der *Trizeps*. Alle anderen Muskeln des Körpers sollten eigentlich ausser dem Halten des Gleichgewichtes in der „Nullposition“ (vegetativ) nicht beteiligt sein.



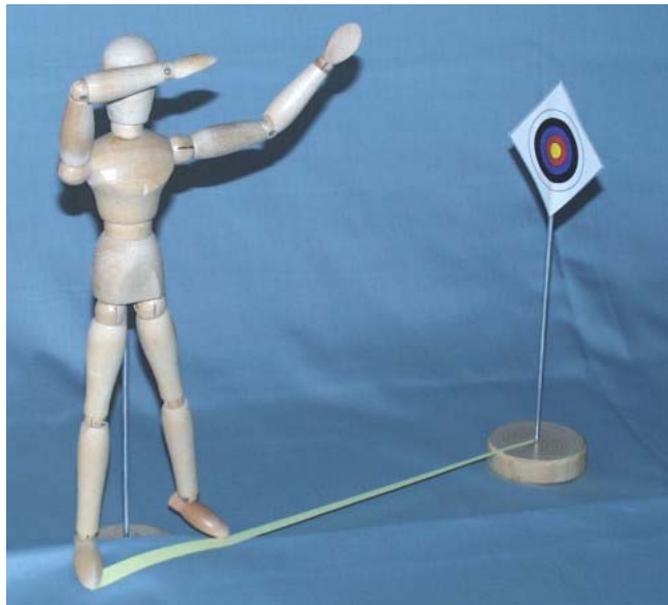
Es ist wichtig, dass eine optimale Hebelwirkung erzielt wird. Das heisst, dass die entsprechende Gliedmasse in die günstigste Position angehoben wird. Dies gilt besonders für den „Zugarm“ (hier der rechte Arm). Instabilität durch das Verlassen einer natürlichen Symmetrie des Körpers ist unbedingt zu vermeiden. Es ist unnatürlich und bindet Aufmerksamkeit.

Dies alles ist von den Teilnehmern unter Einbezug eines „Beobachters“ zu üben. Hierzu eignen sich besonders die Schusspausen, wenn andere Schützen das Material gebrauchen.

Übung „Training am Bogen“ 20:00

Mit dem Stand ist der Schuss definiert

Genau so wichtig wie die Körperhaltung, ist die Körperposition bezüglich dem Ziel. Es gilt das oben erwähnte Körpergefühl „eindeutige Position“ zu nutzen. Hierzu stellt sich der Schütze mit den Fussspitzen genau auf die Linie zum Ziel. Er verankert die Füße im Grund, ggf. mittels einem kräftigen Auftreten. Wiederum ist ein Teammitglied aufgefordert, aus einer Distanz hinter dem Schützen dessen Positionierung der Füße zu kontrollieren.



Diese Position ist während des gesamten Schiessvorgangs unter keinen Umständen zu verlassen. Dem entsprechend ist der Arbeitsplatz zu organisieren. Zum Beispiel sollten die nachfolgend zu schiessenden Pfeile so erreichbar sein, dass die Position nicht geändert werden muss. Optimales Nutzen der Ressourcen bedeutet in diesem Fall, dass ein Teammitglied die Rolle eines „*Pfeilzureichers*“ übernimmt und dem Schützen nach einem Schuss jeweils den nächsten Pfeil korrekt übergibt.

Obschon das Schiessen eines Pfeils oberflächlich als eine „One-man-show“ erscheint, so ist es in dieser Aufgabenstellung nur durch eine hervorragende Teamarbeit zu bewältigen. Je schneller und deutlicher sich ein Team für diese Aufgabe definieren kann, desto grösser sind die Erfolge. Zusätzliche „Rollen“ werden während der weiteren Instruktion entdeckt und verteilt werden. Die Teilnehmer sind aufgefordert, jetzt schon die Abläufe (Prozesse) zu studieren und ein Konzept für „optimierte Prozesse“ zu diskutieren. Aufgrund der zukünftigen Resultate (bei grösseren Teams) im Sinne der Schussbilder sind Aussagen zur Stärke der Integrationsfähigkeit des entsprechenden Teams durchaus möglich.

Übung „Training am Bogen“ 20:05

Das Einnocken des Pfeils und Spannen des Bogens

Mit dem Einnocken wird die Waffe „geladen“. Dieser Vorgang erfolgt unter der Berücksichtigung folgender technischer Details:

- 1) Der Bogen wird sehr locker so gehalten, dass er bequem in eigener Balance neben dem Körper liegt und die Sehne horizontal verweilt. Zu beachten sind die beiden Nockringe an der Sehne. Sind diese nicht oberhalb der Hand, so wird der Bogen um 180 Grad verdreht gehalten.



- 2) Die Leitfeder ist die Feder mit jener Farbe, die nur einmal vorkommt (hier gelb). Die Leitfeder ist der „Boss“ und kann bei jeder Aktion des Bogenschiessens angesehen werden.



- 3) Das korrekte „Einführen“ zur Sehne erfolgt, indem der Pfeil ÜBER die horizontale Sehne gelegt wird. Anschliessend wird der Pfeil nach vorne geschoben, bis die Nocke zwischen den beiden Nockenringe an der Sehne eingeklickt werden kann.



- 4) Das Einklicken muss deutlich erfolgen, ansonsten der Pfeil beim Aufziehen der Sehne von dieser fällt. Ggf. muss der Nock verengt werden. Es ist auf die Fingerposition der Schusshand zu achten. Der Zeigefinger ist oberhalb des Nocks, Mittel- und Ringfinger unterhalb. Nach dem Einnocken wird der Pfeil **NICHT** mehr berührt. Wenn doch, fällt dieser vom Pfeiltisch des Bogens.



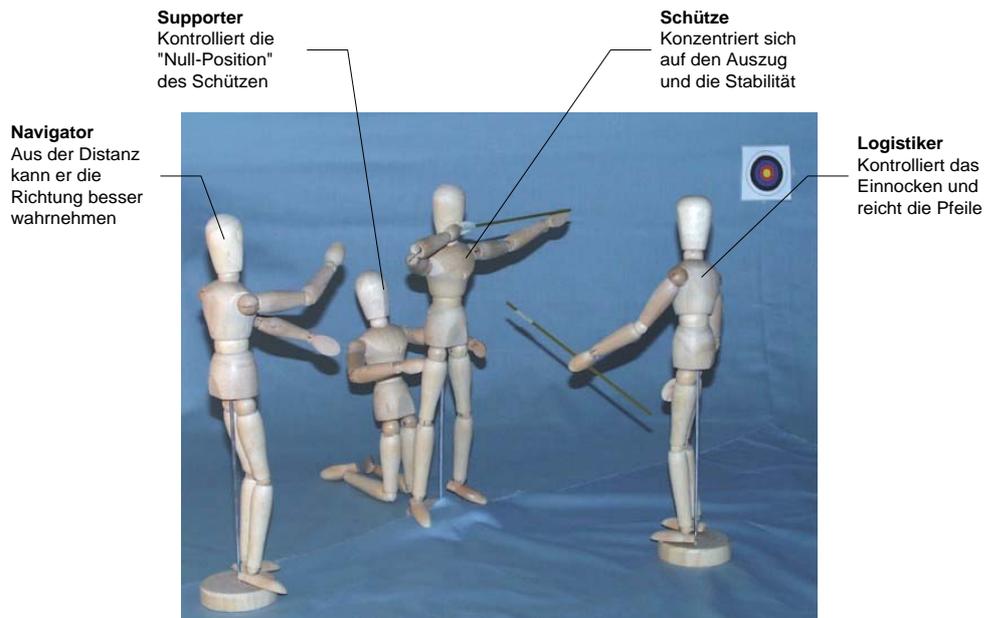
- 5) Der Bogen wird in einer einzigen Bewegung kräftig aufgezogen und so stark gespannt (unabhängig von der vermeintlichen Kraft), dass die Sehne die Nase berührt. Diese Nähe ist unbedingt erforderlich, damit ein konstanter Ankerpunkt gegeben ist und die Zugstärke gleichbleibend wird. Alles andere führt zu Fehlschüssen.



Übung „Training am Bogen“ 20:10

Schiessen als Teamaufgabe, weitere Rollen

Sofern die Teilnehmer selber keine Lösung finden, die vorhandenen Ressourcen optimal einzusetzen, so ist nachfolgend ein mögliche Zusammensetzung einer Bogengruppe geschildert.



- 1) Der **Schütze** konzentriert sich vollends auf den Vorgang des gleichmässigen Atmens und des Aufziehens des Bogens. Er vertraut auf sein Team und hört auf einen Körper. Der Atem ist kräftig und beim Spannen entweicht die Luft aus den Lungen. Er weiss, dass es gilt, die Scheibe vorne zu treffen. Er ist jedoch sicher, dass nicht dort das Ziel ist, sondern er selber und sein Team. Ist der Bogen aufgezogen, folgt er den klaren Anweisungen des **Navigators** und entlässt den Pfeil dem Flug. Der Vorgang ist abgeschlossen, wenn das Schwingen des Pfeils aufgehört hat. Er geht zurück in die Ausgangsposition und wartet, bis der **Logistiker** ihm den nächsten Pfeil reicht.
- 2) Der **Logistiker** in Front zum **Schützen** kontrolliert die technische Handhabung von Pfeil und Bogen sowie die Position verglichen zum Ziel. Stehen die Fussspitzen auf der gedachten Linie zum Zentrum des Ziels? Ist die Leitfeder dem Schützen zugewandt? Sind die Finger an der Richtigen Position, einer oberhalb, einer unterhalb des Nocks? Umfassen die Finger den Bogen leicht, oder sind sie verkrampft? Arbeiten die richtigen Muskeln des Oberkörpers? All diese Fragen muss er sich stellen, beobachten und spüren, nebst der Aufgabe, dem Schützen den nächsten Pfeil zu reichen.

Übung „Training am Bogen“ 20:10

- 3) Der *Supporter* steht oder kniet im Hintergrund. Ihn kümmern die Ereignisse oberhalb der Hüfte wenig, schon gar nicht die Resultate eines Schusses. Er achtet sorgsam auf die „Nullposition“ der Hüften, die gleichmässige Verteilung der Kräfte auf beide Beine und erspürt die „Lockerheit“ seines Schützlings. Jede Verkrampfung, jede Überanstrengung des Schützen beachtet er und führt ihn sanft in die stabile Position, damit der Schuss auch gelingen mag.
- 4) Der *Navigator* behält den Überblick. Aus der Distanz lässt sich besser beurteilen, wohin der Pfeil fliegen wird. Er merkt sich einen Referenzpunkt (meistens leicht oberhalb der Pfeilsitze) und weist den Schützen SCHNELL in die richtige Position. Er vertraut den anderen Teammitgliedern vollends und hat nur das eine im Auge: die Referenz zwischen Pfeil und Ziel.

Eine erfolgreiche Gruppenarbeit

Gelingt es einer Gruppe das heute Gelernte umzusetzen, Klarheit zu schaffen und voll auf die anderen Mitglieder einzugehen, muss das Unternehmen mit Erfolg gekrönt sein. Dieser ist leicht zu messen: *ein gutes Team wird gewinnen.*



Unter Berücksichtigung des Gesagten wird nun das „Bogenschiessen“ zu weit mehr, als nur einem Spass zur sportlichen Ertüchtigung. Es wird ein metaphorischer Vorgang, bei welchem das im Seminar Erlernte verankert wird und die Interaktionen einer Gruppe gefördert werden. Es wird messbar erfahren, was „**PERSÖNLICHE EXPANSION – EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT**“ für jeden Einzelnen, für die Gruppe und besonders für ein Unternehmen bedeuten kann und es macht erst noch Spass.

Start der Übung „10 Schuss“ 19:45

16.5 Den Status **NACHHER** feststellen

Die erste praktische Übung des Tages wurde begonnen mit dem Kapitel 2.1 "**Den Status VORHER feststellen**". Damals war weder der tiefere Sinn, noch die zu erwartenden Aufgaben den Teilnehmern bekannt. Um das "erhoffte" Ziel einer persönlichen *Expansion* an sich selber zu beobachten und zu "messen", ist nun ein Vergleich "*vorher*"/"*nachher*" notwendig. Das **VORHER** war bestimmt durch "*technische Informationen*", was sich sowohl in einer "Isolierung" der Ausübenden äusserte, als auch in "mässigen" Resultaten

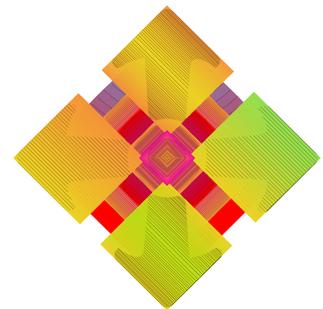
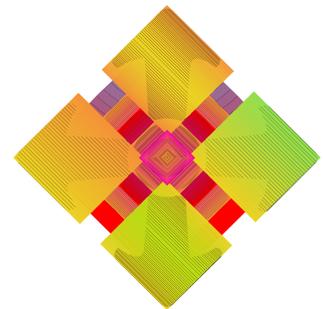


Das **NACHHER** wird bestimmt durch das Nutzen des Gelernten und dem Willen zur Kooperation und einem über den Tag entwickelten Gemeinschaftssinn.



10 Minuten PAUSE „Erholung im Raum“ 16:30

Feedback und Final



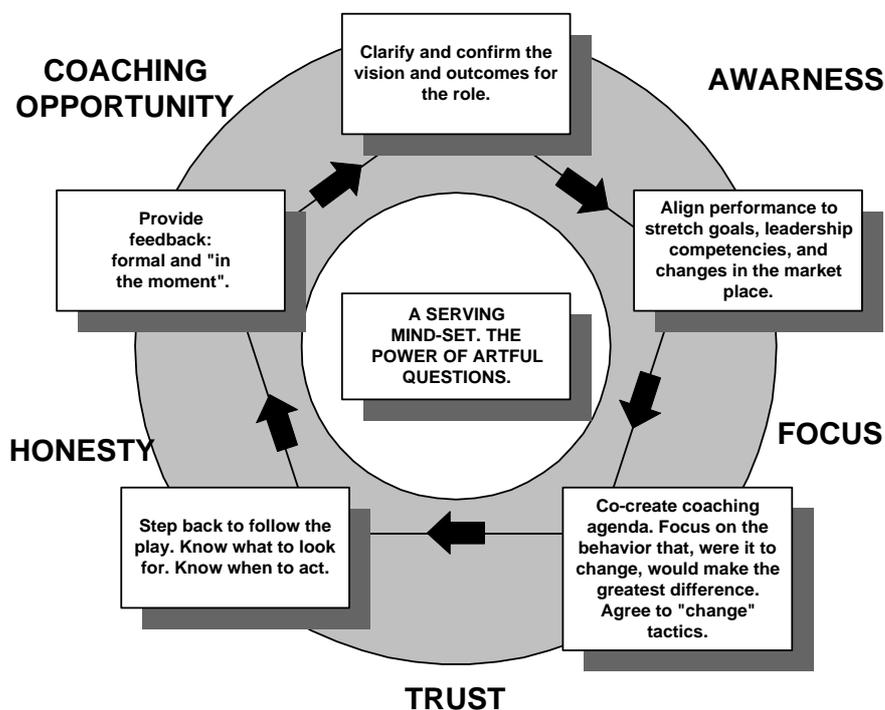
PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Reflexion, Feedback (13. Modul)

Workshop Begin 20:15

17 Reflexionen, Feedback

Die Reflexionen des Erlebten erfolgt individuell und entspricht *dem "feedback in the moment"* und somit dem fünften Element des Modells "Coaching", welches zu Beginn erläutert wurde. Somit wird der offizielle Teil des Seminars abgerundet.



Es ist denkbar, dass aufgrund einer vorgängigen Abmachung ebenfalls *ein "formales Feedback"* erarbeitet werden kann, sei dies aufgrund von im voraus definierten Fragen nach Verhaltensmustern, Auffälligkeiten und/oder aufgrund von spontanen Anregungen der Teilnehmer. Ebenso bewährt hat sich eine Konklusion des Tages nach 3-4 Wochen, indem die Teilnehmer sich nochmals zu einem zweistündigen Workshop zusammen finden, um die von ihnen gemachten Erfahrungen des Alltags zu reflektieren.

Reminder, Abschiedsgeschenk (14. Modul)

Workshop Begin 20:30

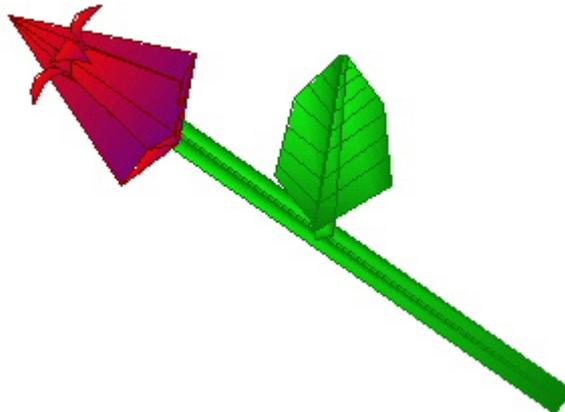
18 Ein Abschiedsgeschenk, ein Reminder

18.1 Abschied heisst Willkommen

Die Teilnehmer werden den Kurs verlassen und zurückkehren in ihren Alltag. Abschied vom einen und gleichzeitig ein willkommen heissen des normalen Lebens. Ein wichtiger Teil dieses "normalen" Lebens ist nebst der Arbeit auch das soziale Umfeld eines jeden. Die meisten haben einen Partner. Gerade bei Führungskräften ist es häufig so, dass eben jener Partner einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der geschäftlichen Belange beiträgt. Diesen Partnern sei die abschliessende Übung gewidmet.

18.2 Eine Rose aus eigener Hand

Ein Geschenk ist am wertvollsten, wenn es mit erheblichem persönlichem Engagement entstanden ist. Um diesem Rechnung zu tragen, falten die Teilnehmer gemeinsam unter Anleitung eine Rose.

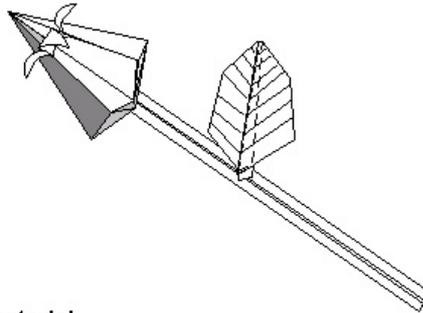


Auch hier gilt es, nicht nur sein "eigenes Ding" zu machen, sondern schnellst möglich mit den anderen Anwesenden zu kooperieren, um zu einem ansehnlichen Resultat zu gelangen. Die Übung bietet nochmals die Gelegenheit, einzelne Erkenntnisse des Tages einzusetzen. Hier gilt besonders:

Lehre die Menschen zu fischen, anstatt ihnen Fische zu geben

18.3 Die Baupläne

Bauplan einer Rose

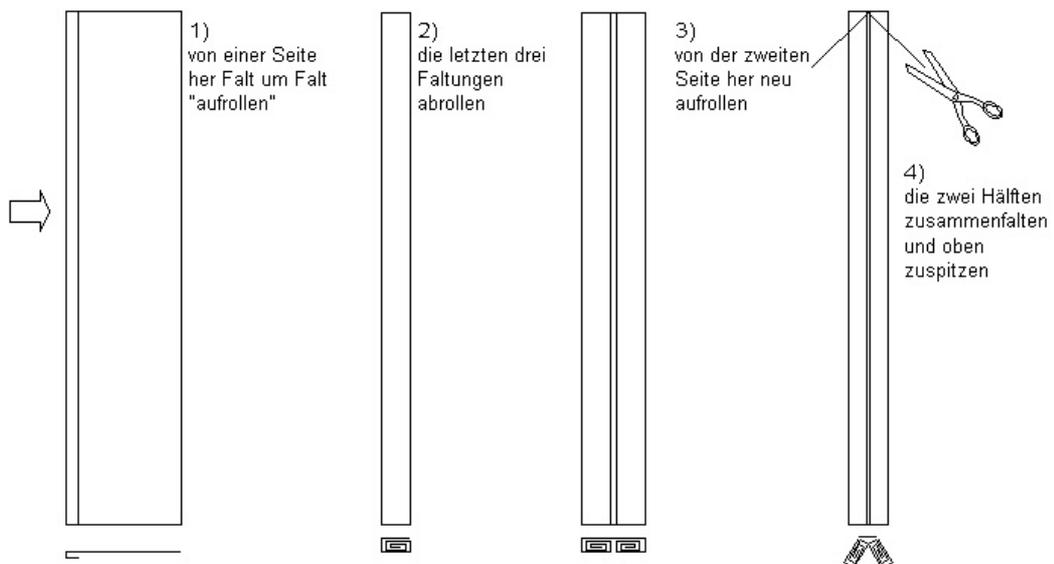


Zuschnitt, Rohmaterial

Rohling 1 für Stielblatt	Rohling 2 für Stielblatt	Rohling 1 für Rosenstiel	Rohling 2 für Rosenstiel
Rohling 1 für Rosenblüte	Rohling 2 für Rosenblüte		

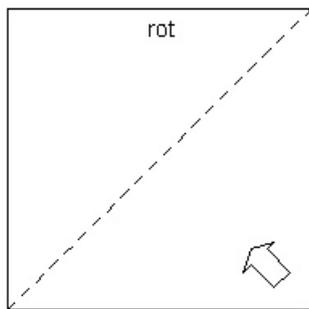
Zuschnitt eines A4-Papierformat für 2 Rosen. Das vorteilhaft angewendete Papier ist zweifarbig. Eine Seite rot, die andere grün.

Erzeugen des Rosenstiels

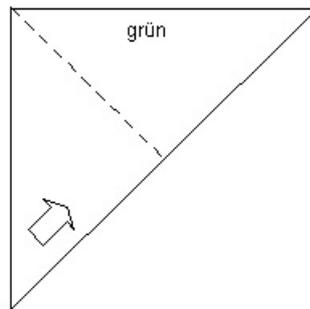


Erschaffen einer Rose 20:45

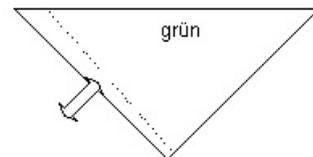
Falten des Blattes am Stiel



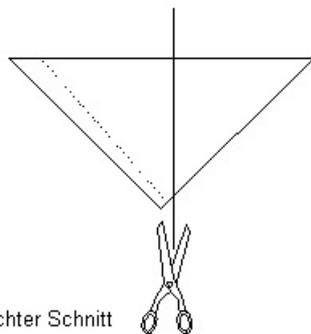
1) Viereck über die Diagonale falten



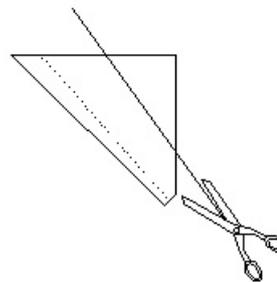
2) Dreieck über die Diagonale falten



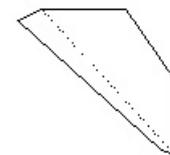
3) Doppelkante des Dreieck in den Spitz zulaufend knicken und wieder öffnen



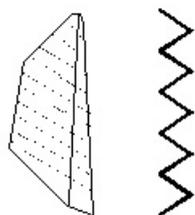
4) senkrechter Schnitt



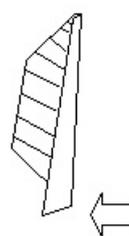
5) schiefer Schnitt



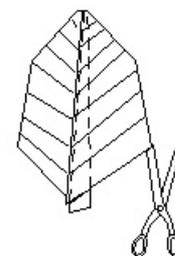
6) geschnittener Rohling drehen



7) gefallenes Doppelplatt mit "zick-zack" falten und öffnen



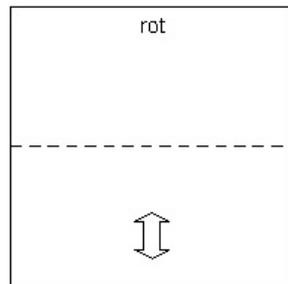
8) Falt von Nr 3) wiederholen



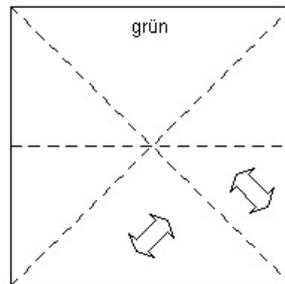
9) Blatt in der Mitte öffnen. Allenfalls Ecken runden

Erschaffen einer Rose 20:50

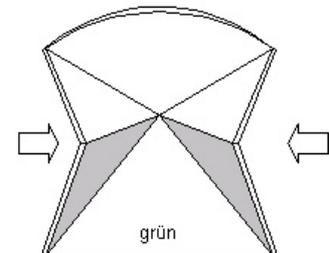
Falten der Rosenblüte



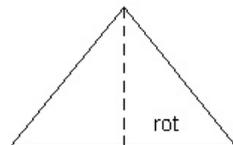
1) In der Mitte eine Faltz machen und wieder öffnen



2) Blatt umdrehen und zwei mal über die Diagonale falten und wieder öffnen



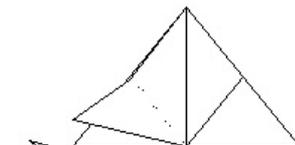
3) An der vorgefalteten Mittelkante das Viereck zu einem Dreick zusammenstauchen



4) Das erhaltene Dreieck an den Kanten nachziehen

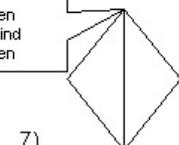


5) Die erste von vier unteren Ecken auf die obere hochziehen und Kanten nachziehen

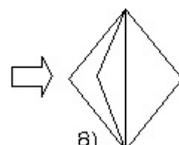


6) Die zweite von vier unteren Ecken auf die obere hochziehen und Kanten nachziehen

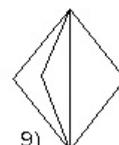
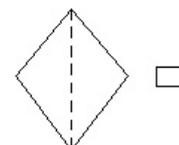
Achtung: die offenen Spitzen sind immer oben



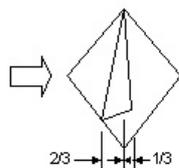
7) Schritt 5) und 6) auf der Rückseite wiederholen



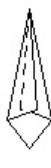
8) Ecke von links nach rechts hochziehen und festdrücken



9) Viereck umdrehen und Schritt 8) wiederholen



10) erste Ecke so einfalten, dass 1/3 über die Mitte reicht



11) Schritt 10) an allen vier Ecken vollziehen

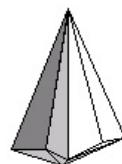


12) auf beiden Seiten die eine Ecke in die Tasche schieben



13) leicht räumlich öffnen und mittels Druck auf beide Spitzen öffnen

14) Pyramide formen (räumliche Darstellung)



16) Rosenblätter in Form bringen

Anhang: Grundlagen und allgemein Geschäftsbedingungen



Organisation von Kursen



Business Commitment



Education Commitment

**PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT**

Das Angebot: 6 Klassen an Kursen

Class 1

to

Class 6

PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Das Eintagesseminar „**PERSÖNLICHE EXPANSION – EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT**“ ist als ein Anlass der „Klasse 5“ bezeichnet. Die Unterteilung der Dienstleistungen des *SANGMU DEVELOPMENT CENTERS* in verschiedene Klassen erlaubt einen schnellen Überblick. Es hilft dem Kunden bereits in der Anfangsphase eines Ausbildungskonzeptes Inhalt und Aufwand zu bezeichnen und den zu erwartenden Kostenrahmen abzustecken.

Es sind folgende Klassen bezeichnet:



Allgemeine Beratung

Der Aufwand ist pro Tag maximal 2x3 Stunden und besteht in der Beratung des Kunden die Schulung betreffend.

Kosten = 1x Grundtarif



Entwicklung/Anpassung

Unter der Entwicklung/Anpassung eines Konzeptes ist das Zusammenstellen eines Programms nach den Wünschen des Kunden verstanden. Verrechnet wird nach Aufwand oder als Pauschale.

Kosten = approx. 10 x Grundtarif



Vortrag, Präsentation

In der Klasse 3 sind Vorträge und Präsentationen zusammengefasst. Ein Vortrag dauert maximal 2 Stunden.

Kosten = 1 x Grundtarif



Repetierende Instruktion von mehreren Teams

Klasse 4 umschreibt Instruktionen am ZEN- Bogen von maximal 4 x 60 Minuten, eine Demonstration des kontemplativen Blindschusses und das Betreuen während eines Wettschiessens.

Kosten = 4 x Grundtarif



Seminar analog "Expanding Individuals"

Ein Tagesseminar analog „Expanding Individuals“ umfasst einen vollen Tagesablauf in eigener Regie.

Kosten = 6 x Grundtarif



Seminar & Supervising analog „Stairways“

Klasse 6 besteht aus einem Tagesseminar plus einem weiteren Tag Anwesenheit im Sinne einer Kursbegleitung sowie unterstützenden Massnahmen.

Kosten = 7 x Grundtarif

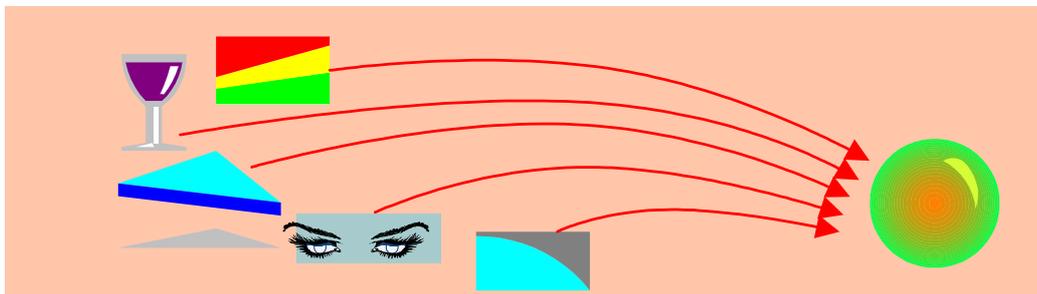
ÜBERSICHT DER AUSBILDUNGSBLÖCKE

EINLEITUNG



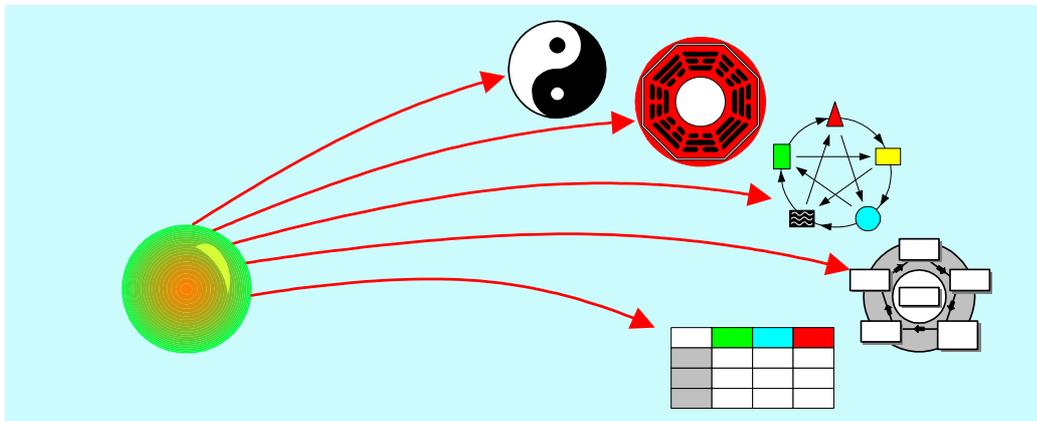
Die Elemente der Einleitung heissen: **Begrüssung**, **Besichtigung** der Anlage, Feststellen des **Status**, Abstreifen des eitlen „**äusseren Ichs**“ und die Bekanntgabe der **Agenda**.

IN RICHTUNG INNERER REALITÄT



Die Voraussetzung für eine persönliche Expansion sind die Kenntnisse über die inneren Umstände wie „**Lernen**“, „**Entspannung**“, „**Verstehen**“, „**erweiterte Aufmerksamkeit**“, „**eingeschränkte Aufmerksamkeit**“. Die Themen wirken von aussen nach innen.

IN RICHTUNG ÄUSSERER REALITÄT



Das Expandieren nach aussen bedeutet eine Einflussnahme auf die äusseren Umstände. Hierzu werden Modelle und Anwendungen vorgestellt wie: „**Entstehung**“, „**Wandel**“, „**Optimierung**“ und „**Transponieren**“ und die Regeln von „**Kontrolle**“. Die Themen wirken von innen nach aussen.

UMSETZUNG



Das Gelernte wird in praktischen Übungen umgesetzt, indem die „**Leistungsfähigkeit**“ optimiert und eine „**Kontemplation**“ beobachtet wird, zielgerichtete „**Übungen**“ stattfinden und der „**neue Status**“ erfasst und im „**Debriefing**“ reflektiert wird.

Business Commitment



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeines

Das Entwickeln und Ausrichten eines Kurses ist eine sensible Angelegenheit. Es erfordert von Anfang an ein Höchstmass an Verständigung, Übereinstimmung und Vertrauen. Eine Kooperation verlangt nach Regeln und Anforderungen, wie sie selber der Schulung zugrunde liegenden:

- das Tun basiert auf geklärten Realitäten
- höchste Performance wird erreicht
- direkte und offene Kommunikation ist gewünscht
- 360 Grad Feedback wird gelebt

In diesem Sinne sind nachfolgend die wichtigsten Anliegen als Punkte der „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ aufgelistet.

Preisgestaltung, Umfang der Leistung

Die vorab bezeichneten Klassen und deren Grundtarife sind unverbindlich und beziehen sich alleine auf die unmittelbar zu erbringenden Leistungen bezüglich der Schulungsmodule des **SANGMU DEVELOPMENT CENTERS**. Anpassungen sind aufgrund der individuellen Anliegen des Kunden sowie der Anzahl der Teilnehmer möglich.

Kosten für weitere Kursbegleiter, Transport der Teilnehmer, deren Unterbringung in Unterkünften, Seminarräume, Verpflegung oder Sonderausrüstung etc. sind nicht aufgeführt, da diese in der Regel durch den Kunden direkt mit den jeweiligen Erbringern der entsprechenden Dienstleistung ausgehandelt werden.

Verifizierung als „Kollaborierenden Lernpartner“

Wir verstehen uns als kollaborierender **LEARNING PARTNER** des Unternehmens und NICHT als einen externen Erbringer einer Dienstleistung.

Bevor auf eine mögliche Kooperation eingegangen wird, sind hier aufgeführte „Allgemeine Bedingungen“ kommuniziert und gegenseitig verifiziert, sowie vom Kunden gegenüber dem **SANGMU DEVELOPMENT CENTER** schriftlich bestätigt worden.

Leader Commitment

Die in den **SANGMU** Ausbildungsmodulen enthaltene Modelle (Verstehen nach RCR, Lernbereiche, Ethik etc.) sind in den Grundsätzen studiert und das vorliegende Dokument verstanden. Ggf. sind die Themen durch das Studium zusätzlicher Publikationen (empfohlene Bücher, Homepages www.sangmu.com oder www.orxestra.com) vertieft. Die Ideen des Ausbildungskonzeptes sind mit den Verantwortlichen der Geschäftsleitung besprochen. Diese selbst unterstützt das Vorhaben der vorliegenden Schulung sowie die Ziele des Ausbildungskonzeptes: "**Kopf - Hand - Herz - Geistseele**". Eine entsprechende Erklärung ist von der Führung verabschiedet.

Kostendach, Budget

Das Kostendach ist aufgrund der vorliegenden Unterlagen inklusive den am Rande zu erwartenden flankierenden Kosten (Unterkünfte, Schulungsräume, Reminders, Plakate, Kleidung, Verbrauchsmaterial etc) ermittelt und als Budget sichergestellt.

Rechte, geistiges Eigentum

Wir machen darauf aufmerksam, dass sämtliche Modelle, Darstellungen und Beschreibungen der Ausbildungsmodule sowie die Konzeptentwürfe geistiges Eigentum des **SANGMU DEVELOPMENT CENTERS** (Markus T. Bolli) und seines Partners **ORXESTRA**, Inc. Kanada (Prof. Dr. John O. Burdett) sind. Ohne unsere ausdrückliche und schriftliche Erlaubnis dürfen diese weder vollständig noch auszugsweise verwendet, kopiert oder Dritten überlassen werden.

Gültigkeit der Vereinbarung

Die hier dargestellten "**Allgemeine Geschäftsbedingungen**" sind verstanden. Die Unterzeichnenden bestätigen das Übereinstimmen dieser Regelung mit dem **SANGMU DEVELOPMENT CENTERS** vor Beginn einer Kooperation.

Der Kunde:

Education Commitment



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

Grundlagenmodelle der Ausbildung

Allgemeines zur Ausbildung

Zielsetzung der Dokumentation

Die nachfolgende Beschreibung eines 1-Tagesseminars des "*SANGMU DEVELOPMENT CENTERS*" ist *ein* Beispiel für die vielseitige Gestaltungsmöglichkeit eines Tagesablaufes. Die Darstellung des erfolgreich durchgeführten Seminars ist Grundlage für die Entwicklung eines dem Kunden angepassten Seminars.

Anwendung der Dokumentation

Die Beschreibung ab "*Ablauf des Tagesseminars*" ist als Kursbeilage für die Teilnehmer gestaltet. Bei entsprechender Vereinbarung, kann das Dokument den Teilnehmern nach dem Seminar für das Vertiefen der Themen überreicht werden.

Kausalität zur SANGMU Philosophie

Das Seminar beinhaltet naturgemäss Elemente der SANGMU Philosophie (siehe auch WEB: www.sangmu.com). Die Kausalität zwischen der "*Ausbildung für Kunden*" und zur "*SANGMU Philosophie*" besteht alleine darin, dass geeignete didaktische Mittel und Modelle angewendet werden. Deutungen hinsichtlich „*Missionierung*“ bezüglich eines Glaubensbekenntnisses in Richtung ZEN sind "*NICHT*" erwünscht.

Spezialisierung der Ausbildungsthemen

Das umfassende Thema „*Schulung*“ eines Unternehmens betrifft alle vier Bereiche des menschlichen Seins. Wir betiteln diese Überordnung als „*Kopf – Hand – Herz – Geistseele*“ (siehe auch Ziffer 7.3). Das Tagesseminar verfolgt in erster Linie das Ziel, das "*ETWAS*" (Kopf, Hand) eines Unternehmens besser zu verstehen. Das „*ETWAS*“ zu definieren obliegt dem Unternehmen oder wird von einem von ihm beauftragten Referenten übermittelt. Geeignete Themen hierzu sind zum Beispiel:

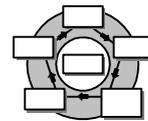
- Verankerung der Unternehmensvision
- Vermitteln von Unternehmenszielen
- Vorstellen neuer Arbeitstechniken
- Vorgehensweisen in Projekten
- Workshops zu aktuellen Themen

Die *SANGMU Schulung* ist spezialisiert, das *WIE* (Herz, Geistseele) zu vermitteln.

Reduktion auf vier Schwerpunkte

Intuitive Schulung, didaktische Konzepte, psychologische Grundlagen, interaktives Lernen, unterschiedliche Vorgehensweisen der Referenten etc. Die Vielzahl angebotener Schulungskonzepte schafft oft mehr Verwirrung, als dass „gezielte Effekte“ in der Ausbildung erreicht werden. Um Verwirrung auszuschliessen ist das Feld von möglichen Schulungskonzepten beim *SANGMU Schulungszentrum* in exakt vier Themenkreise unterteilt:

- Interaktion der Ausbildungsagenda
- Verstehen von Verstehen
- Spezialisierung auf den Bereich „Herz, Geistseele“
- Erkennen und Nutzen des Lernbereiches



Zielgerichtete Schulung oder vergnügliche Attraktion

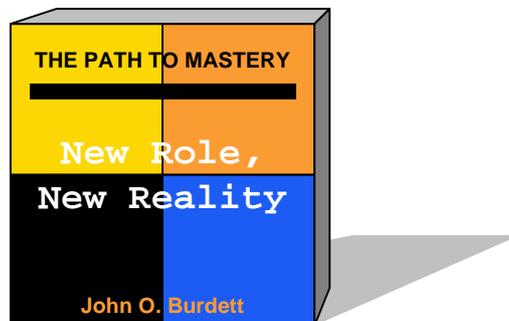
Aus vielen Kundengesprächen ist eine starke Zurückhaltung bezüglich "*interaktiven Ausbildung*" (Caoching) mittels Veranstaltungen zu spüren. Das Zögern äussert sich in Aussagen wie:

<<...ja, Klettertouren, River Rafting, Bungee Jumping und Schwitzzelt haben wir bereits hinter uns, aber was es uns hätte bringen sollen, wissen wir noch immer nicht...>>

Bei der Frage, in welchem "*Kontext*" die Veranstaltung organisiert wurde, welche Ziele der Ausbildung es im Kontext der Unternehmensvision zu erreichen galt und welche "*Strategien*" zum Erreichen dieser Ziele definiert wurden, waren meistens erstaunte Blicke die Antwort. Egal welche Ausbildung genossen wird, wenn diese nicht im Vorfeld bereits mit klaren "*Zielen*" und "*Anforderungen*" eruiert wurden, verkommt der beste Anlass zu einer "*vergnügliichen Nebenbeschäftigung*", einem allenfalls teuren "*Zeitvertreib*" oder zu einem Abenteuer zur persönlichen Luststeigerung. Gegen solche Programme gibt es nichts einzuwenden, sofern "*Unterhaltung*", "*spontane Gruppendynamik*", "*Weg vom Alltag*" oder andere "*Vergnüglichkeiten*" als Ausbildungsziel in der Agenda umschrieben worden sind. Das "*SANGMU DEVELOPMENT CENTER*" bietet ebenfalls Wochenenden an mit dem Ziel "*Belohnung für besondere Leistungen*" und nichts ausser "*Vergnügen und Entspannung*" war Inhalt des Programms.

Zentrale Modelle der Ausbildung

Der Kontext einer Ausbildungsagenda



Referenz:

- John. O. Burdett, Orxestra Inc., 2000, The path to mastery **NEW ROLE, NEW REALITY**, Seite 133

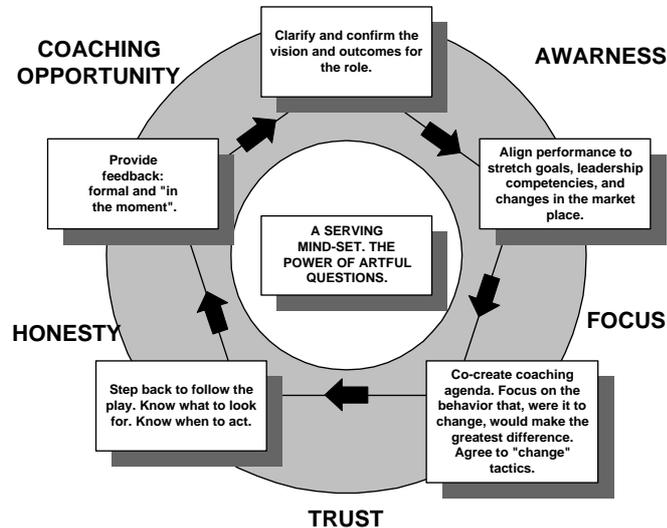
Die nachfolgenden Modelle sind angelehnt an die Resultate der langjährigen Untersuchung von Dr. John O. Burdett. In seinem neuen Buch *"Neue Rollen, neue Realität"* besonders im Kapitel *"All this and I also have to coach?"* sind die Themen Schulung und die Aufgabe eines Kaders als Coach seiner Untergebenen besonders trefflich ausgedrückt:

<< ... der Grossteil der Exekutiven in der neuen Rolle (als Kader) glauben, dass ihre Fähigkeit zum "Coachen" genügend vorhanden ist, zumindest so lange, bis ein interner Vergleich der Führungsqualitäten zeigt, dass es besser sein könnte. Und jenen, welche die Erwartung (bezüglich der Fähigkeit zum Coachen) übertreffen, ermangelt es oft an der Möglichkeit, ihr besonderes Geschick zu ergründen. Sie leben zwar "den kleinen Unterschied", doch haben sie wenig bis keine Ausdrucksform, dieses "Etwas" mit anderen zu teilen. Für einen neuen Geschäftsführer reicht es nicht aus, dass er "ordentlich" Coachen kann. Um zu übertreffen, muss er/sie eine Meisterschaft im Trainieren und im Trainieren anderer erlangen...>>

Weil Führungskräfte in der Lage sein müssen, nicht nur sich selber zu trainieren, sondern auch andere, ist diesem Thema besondere Aufmerksamkeit gewidmet. **Die Ausbildungsagenda resultiert aus den Unternehmenszielen und steht selber in einer interagierenden Position zu den anderen Belangen des Unternehmens.**

Aus diesem Zusammenhang ergibt sich der dringende Wunsch, dass das vorliegende Tagesseminar in den Kontext der bestehenden *Ausbildungsagenda* integriert wird.

Das Modell "Interaktion der Ausbildungsagenda"



Diese Darstellung entspricht der Figur 22 (Seite 134) von *"NEW ROLE, NEW REALITY"* und umschreibt die Schwerpunkte eines erfolgreichen *"Coaching"*. Die Wichtigkeit der einzelnen Bereiche und Begriffe besteht in der *"Interaktion"* untereinander. Als Anfang der Aktivitäten steht eine klare *"Unternehmensvision"*. Diese ist die Grundlage für die ausformulierten Unternehmensziele. Aus diesen werden die Lernziele abgeleitet, wobei zusätzlich folgende Fakten einbezogen werden:

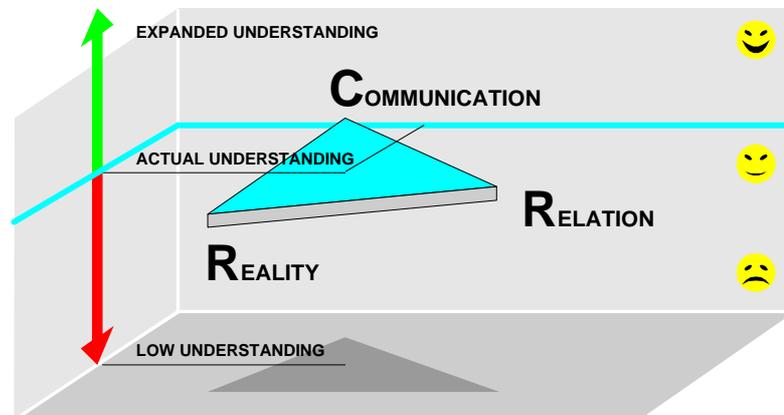
- Leistungsausrichtung zu den gestellten Unternehmenszielen
- die bestehende Leistungsfähigkeit der Kader
- die Veränderungen auf dem Markt

Alle diese drei Faktoren bilden die *"Eckpfeiler"* einer Ausbildungsagenda. Das Kreieren einer Ausbildungsagenda ist eine *"Kooperation"* zwischen mindestens den verschiedenen Fachstellen des Unternehmens, ggf. auch mit externen Spezialisten. Das so definierte wird in der Schulung umgesetzt und das daraus Erlernte in der Praxis angewendet. Daraus erfolgen Rückmeldungen, sowohl in *"spontaner"* Form (als subtile Veränderungen) als auch als *"formaler Feedback"* im Sinne von Kennzahlen. Aus beiden Aussagen ist zu ermitteln, ob

- die Vision immer noch korrekt befolgt wird
- die Leistungsfähigkeit der Kader den Erwartungen entspricht
- die Zielausrichtung der Schulung praxisorientiert gewählt war

Anschliessend beginnt der Zyklus von neuem. Weitere Interaktionen und Beziehungen zu der obigen Darstellung sind im Kapitel 11 *"Optimieren einer bestehenden Kondition"* des nachfolgenden Lehrganges ausgeführt.

Das Modell VERSTEHEN



DEF 1: "Kommunikation" ist der Fluss von Partikeln entlang einer gedachten Linie zwischen zwei oder mehreren Terminals mit dem mindestens einseitigen "**Wunsch**" nach VERSTEHEN. Kommunikation hat stattgefunden, wenn ein Duplikat erfolgen konnte. Ein Kommunikationszyklus ist beendet, wenn ein OK reflektiert wird.

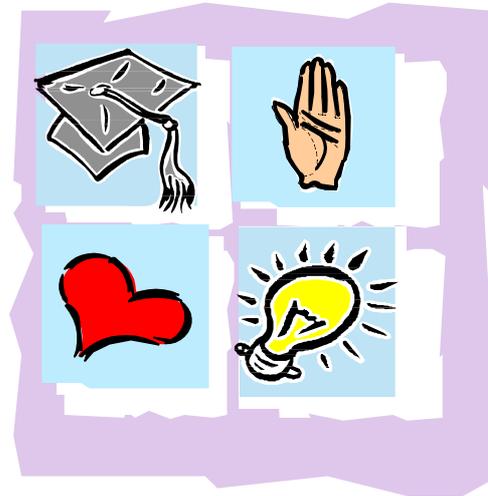
DEF 2: "Relation" zeigt sich in dem bestehenden und/oder erwünschten "räumlichen" Verhältnis zwischen zwei oder mehreren Terminals und resultiert aus der Menge der Zuneigung der beteiligten Partikel.

DEF 3: "Realität" ist eine Übereinkunft (Übereinstimmung) bezüglich der Bezeichnung eines Terminals (= Sache, Person oder Ereignis). In sprachlichen Belangen gelten die offiziellen Referenzen in Form von Lexika und Fachbüchern.

Veränderungen gleichwohl innerer oder äusserer Natur bedeuten immer den Übergang von einem Zustand (Kondition) in einen anderen. Dies erfolgt aus persönlicher Sicht als "**Aktion**" (ursächlich) oder "**Reaktion**" (als Wirkung auf) bezüglich einer Veränderung. Das Ziel des Seminars ist Expansion, das heisst eine "**persönliche Expansion**". Dies setzt "**Ursächlichkeit**" voraus. Das heisst, "**es**" muss verstanden worden sein. Um ein Verstehen zu bestätigen, muss vorerst geklärt sein, was Verstehen heisst. Lernen und Verstehen haben beide mit der inneren Bereitschaft zu tun, etwas zu verändern oder an einer Änderung teilhaben zu wollen. Wer nichts weiss, hat nichts verstanden, wer nichts verstanden hat, hat vorwiegend missverstanden und leidet. Er leidet an Missempfindungen und Verstimmungen und neigt zu ständiger Dramatisierung seines eigenen Zustandes. Missempfindungen in einem Unternehmen entstehen immer aus einem Defizit oder einem Verstoß gegen die Regel von "**VERSTEHEN**".

Dem Schlüsselthema "**VERSTEHEN**" ist ein eigener Ausbildungsblock gewidmet.

Das Modell HEAD - HAND - HEART - SPIRIT



DEF 4: Dem Terminus "*Kopf*" sind folgende Begriffe zugeordnet: Strategie, Intellekt, Denke und intellektuelles Wissen. In diesem Bereich sind die internen strategischen Ziele eines Unternehmens angesprochen.

DEF 5: Dem Terminus "*Hand*" sind folgende Begriffe zugeordnet: Werkzeuge, Arbeitstechniken, Regelungen, Geschicklichkeit, Berufserfahrung. In diesem Bereich sind jene operativen Gegebenheiten eines Unternehmens angesprochen, mit welchen die Ziele erreicht werden.

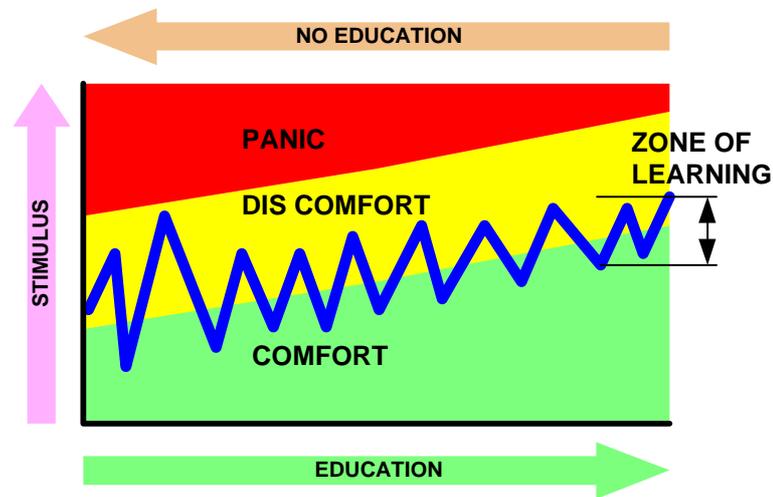
DEF 6: Dem Terminus "*Herz*" sind folgende Begriffe zugeordnet: Begeisterung, Passion, Berufung zu etwas Einzigartigem. Dieser Bereich manifestiert sich in der sozialen Kompetenz, dem Nutzen der individuellen Leistungsfähigkeit und der Begabung, den Einzelnen in seinen Stärken zu fördern.

DEF 7: Dem Terminus "*Geistseele*" sind folgende Begriffe zugeordnet: Erkenntnis, tieferer Sinn, übergeordnete Verantwortung, Wahrnehmung und wahre Übereinstimmung. In diesem Bereich sind jene Momente zusammengefasst, die als "*hintergründige Motivation*" bezeichnet werden und die NICHT geregelten Mechanismen betreffen.

Strategien werden gelernt, Werkzeuge geübt, Herzen berührt und Seelen beflügelt.

Diese vier Bereiche werden in der Ausbildung strikt unterteilt, da je nach ausgesuchtem Gebiet andere didaktische Übungen und Massnahmen zur Anwendung kommen.

Erkennen und Nutzen des Lernbereiches



DEF 8: Lernen erfolgt nur in einem schmalen Band zwischen *"sich wohl fühlen"* und *"sich unwohl fühlen"*, respektive im Oszillieren zwischen diesen beiden Bereichen *"bequem"* und *"unbequem"*. Fühlt sich ein Mensch zu lange wohl, wird er sich bei bleibenden Umständen anfangen zu langweilen. Das heisst, die Grenze zwischen *"unbequem"* bewegt sich nach unten. Wird ein Mensch zu lange in einem unbequemen Bereich belassen ohne Aussicht auf positive Veränderung, erleidet er einen Zustand von Panik. Resignation ist ein panischer Zustand. Lernbereitschaft ist keine mehr vorhanden.

Diese entspricht der Richtung „NO EDUCATION“ und wirkt zerstörerisch.

Lernen ist eine Grundeigenschaft des Lebens. Die Lernfähigkeit ist allen Lebensformen eigen. Die Fähigkeit zu lernen heisst, aufgrund von äusseren Veränderungen (Reize) in der Lage zu sein, die sich im eigenen Kreise befindlichen Partikel (Emotionen, eigenes Umfeld) so anzupassen, dass sie mit den veränderten Umständen des Umfeldes besser und somit erfolgreicher korrespondieren zu können. Lernen hat mit der inneren Bereitschaft zu tun, etwas zu verändern oder an einer Änderung teilhaben zu wollen. Der Dynamik des Lernens steht die Tendenz *„bequem“* gegenüber. Solange sich der bemerkbare Grad der von aussen geforderten Veränderung noch innerhalb des eigenen emotionalen Bereiches *„BEQUEM“* befindet, wird lernen nur sehr schwer möglich sein. Die Effizienz und die Qualität von *„LERNEN“* hat somit sehr mit den folgenden emotionalen Zuständen zu tun:

- sich in Panik befinden
- sich unwohl fühlen
- sich wohl fühlen

Die Wahl der Reihenfolge



Sangmu Seminar



Theorie im Plenarsaal

Bei der Gestaltung eines Ausbildungsanlasses ist auf die Reihenfolge der Ausbildungsmodule erheblich. Je nach Ausrichter und Referenten ist das eine dem anderen vorzuziehen. Die Reihenfolge *Plenarsaal / SANGMU- Seminar* oder *SANGMU- Seminar / Plenarsaal* ist im Vorfeld zu ergründen und zu definieren.

$$\left(\text{🎓} + \text{👉} \right) \times \left(\text{❤️} + \text{💡} \right) = \left(\text{❤️} + \text{💡} \right) \times \left(\text{🎓} + \text{👉} \right)$$

In der Reihenfolge *Plenarsaal / SANGMU- Seminar* ist die Möglichkeit gegeben, dass das am Vortag gehörte vertieft werden kann.

$$\left(\text{🎓} + \text{👉} \right) \times \left(\text{❤️} + \text{💡} \right) = \text{minimiertes Risiko}$$

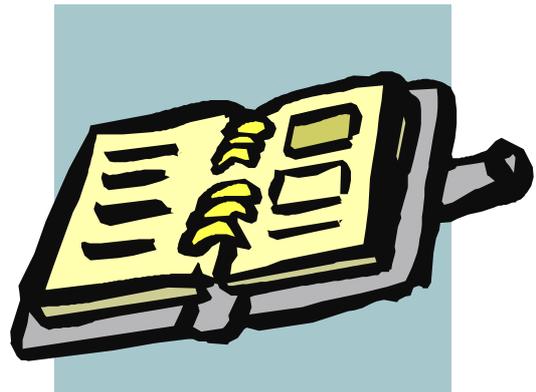
Der Nachteil liegt darin, dass die Teilnehmer oft reflektieren, dass Sie die Grundlagen "*Verstehen*" besser vor der Instruktion gehört hätten, um mehr aus der Instruktion zu ziehen.

In der Reihenfolge *SANGMU- Seminar / Plenarsaal* besteht der Vorteil, dass die Teilnehmer die Grundlagen für Verstehen erlebt haben und somit einer nachfolgenden Theorie besser folgen können.

$$\left(\text{❤️} + \text{💡} \right) \times \left(\text{🎓} + \text{👉} \right) = \text{optimierter Lernerfolg}$$

Der Nachteil liegt jedoch darin, dass eine anschließende Instruktion als "*langweilig*" empfunden werden kann. Das erhöht das Risiko.

Index



PERSÖNLICHE EXPANSION
EXPANDIERENDE PERSÖNLICHKEIT

1	ANKUNFT, BEGRÜSSUNG, EINFÜHRUNG	11
1.1	Kontext	11
1.2	Begrüssung durch den Kursleiter SANGMU	12
1.3	Der Arbeitsplatz "Schulungsraum"	13
1.4	Der Arbeitsplatz "Garderobe"	13
1.5	Der Arbeitsplatz "Fluss"	14
1.6	Der Arbeitsplatz "Demonstration"	15
1.7	Der Arbeitsplatz Bogenschiessen	16
2	ÜBUNGSTEIL 1, STANDORT UND ERSTER WANDEL	17
2.1	Den Status VORHER feststellen	17
2.2	Abstreifen des äusseren ICH	18
2.3	Äusserlich ein homogenes Team	19
3	DER VORTRAG KONTEXT UND AGENDA	20
3.1	Der Kontext	20
3.2	Die Agenda	21
3.3	Wenn es zu gross scheint	22
3.4	Vier Ausbildungsblocks	22
4	ÜBER DAS LERNEN	27
4.1	Über das Lernen	27
4.2	Über den Widerstand gegen das Lernen: „Wettbewerb“	27
4.3	Über den Widerstand gegen das Lernen: „Vorbild“	28
4.4	Über den Widerstand gegen das Lernen: „Ablenkung“	28
5	ENTSPANNUNGSÜBUNG	29
5.1	Entspannung als Kunst	29
5.2	Entspannung, die Schritte	30

6	VERSTEHEN ZU VERSTEHEN	35
6.1	Allgemeines	35
6.2	VERSTEHEN = Übereinstimmung in RCR	36
6.3	Über die Wichtigkeit von VERSTEHEN	37
6.4	Relation	37
6.5	Kommunikation	38
6.6	Realität	39
6.7	Zusammenfassung der These VERSTEHEN	40
6.8	VERSTEHEN erfolgt über eine längere Zeitperiode	40
7	ÜBER DIE GÜLTIGKEIT VON MODELLEN	41
7.1	Der Wettbewerb von unterschiedlichen Modellen	41
7.2	Die Qualität eines Modells	41
7.3	Grundlage des Seminars: Modell Kopf, Hand, Herz, Geistseele	42
7.4	Zitate aus Publikationen	43
8	STEIGERUNGEN DER WAHRNEHMUNG	47
8.1	Allgemein	47
8.2	Mobilisieren (Einturnen)	48
8.3	Steigerung der Wahrnehmung	48
8.4	Behutsames Wecken	49
8.5	Reflektionen des Wahrgenommenen	49
9	REDUKTION DER WAHRNEHMUNG	50
9.1	Der Prozess „Aufmerksamkeit“	50
9.2	Der Speicher „Verstand“	51
9.3	Eine Geschichte über Aberration	52

10	EXPANSION DURCH VERÄNDERUNG	57
10.1	Rückblick auf das Bisherige	57
10.2	Die Visualisierung der inneren Qualitäten (Konditionen)	57
10.3	Die Visualisierung äusserer Qualitäten (Konditionen)	58
10.4	Das Erschaffen einer neuen Kondition	59
10.5	Das Wandeln einer Kondition in eine andere	59
11	DAS OPTIMIEREN EINER BESTEHENDEN KONDITION	60
11.1	Modellierung von komplexen Systemen	60
11.2	Modellierung mit maximal fünf Charakteren	60
11.3	Die Zuordnung zu den fünf Elementen	61
11.4	Die Beziehung zwischen den fünf Elementen	61
11.5	Das Transponieren der fünf Elemente	63
11.6	"Kontrolle haben über"	66
11.7	Meisterschaft	67
12	KONTROLLE DES EIGENEN VORGEHENS	71
12.1	Grundlage	71
12.2	A SERVING MIND-SET	72
12.3	CLARIFY AND CONFIRM THE VISION	72
12.4	ALIGN PERFORMANCE TO STRETCH GOALS	72
12.5	CO-CREATE COACHING AGENDA	73
12.6	STEP BACK TO FOLLOW THE PLAY	73
12.7	PROVIDE FEEDBACK	73

13	LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH KÖRPERAKTIVITÄT	74
13.1	Funktionsprinzipien am Körper	74
13.2	Die Manipulation des Körpers in der TCM	75
13.3	Die Manipulation des Körpers durch Bewegung	76
13.4	Der 14-Muskel Tanz	77
14	DER KONTEMPLATIVE SCHUSS	78
14.1	Kontemplation	78
14.2	Prolog	78
14.3	Der Vorgang	83
15	PRAKTISCHES LERNEN	86
15.1	Kontext der praktischen Übung	86
	Verstehen, wann was zu tun ist	86
15.3	Geschichtliches und Materialkunde (Expansion des Elements KOPF)	87
16	DAS PRAKTISCHE TRAINING AM BOGEN	97
16.1	Einführung	97
16.2	Vergegenwärtigung	98
16.3	Rollen und Regeln	101
16.4	Das Handwerk, "Zurück zum Spiel in der Wirklichkeit"	104
16.5	Den Status NACHHER feststellen	110
17	REFLEXIONEN, FEEDBACK	115
18	EIN ABSCHIEDSGESCHENK, EIN REMINDER	116
18.1	Abschied heisst Willkommen	116
18.2	Eine Rose aus eigener Hand	116
18.3	Die Baupläne	117