

Das **LEBEN** kennt
deine **GRENZEN** nicht

Aus alten Denkmustern in neue Beziehungswelten

Inspirationen für persönliche und unternehmerische
Veränderungsprozesse

Die Five Steps Methode

von

Aja Appel

www.five-steps.de

Aus Liebe zum Leben.

Aja

Aja Appel

Das Leben kennt deine Grenzen nicht

Aus alten Denkmustern in neue Beziehungswelten

Inspirationen für persönliche und unternehmerische Veränderungsprozesse

Die Five Steps® Methode

Coverfoto: Five Steps

Buchinnenteil:

Fotos: Photocase: dimolaidis (S. 17), paula_clausen (S.39), Manfred Gerlach (S.41), handbremse (S.60), kallejipp (S. 134), owik2 (S. 175)

iStockphoto: Urban crow(S.49) ,alexsl (S.64),mammamaart (S.71)

Trimo/Borut Peterlin (S.54, 258, 265)

Fotolia: Nobapix (S.93), Detailblick (136), Sharply Done (S. 166), Orlando Florin Rosu (S. 179),

Weimar (S. 182), RRF (S. 202), Manuela Klopsch (S. 207), Bierchen (S. 241), Skyphoto (S. 246)

Five Steps: (S.15,21,24,25,35,37,45,52,68,74,77,82,90,92,96,106,107,111,121,123,125,141,153,161,163,168,170,172,174,178,184,187,191,195,197,205,

210,212,217,218,222,223,227,232,240,241,253,256,268,273

Satz, Druck & Verarbeitung: Stern Druck, 6263 Fügen - Austria

1. Auflage Herbst 2011

ISBN 978-3-00-036061-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

DANKE.

Wenn Sie an dieser Stelle zu lesen beginnen, dann haben Sie und ich in diesem Moment etwas gemeinsam. Wir beide kennen das Buch noch nicht, das Aja Appel uns zum Geschenk gemacht hat.

Falls Sie mit Five-Steps bereits gearbeitet haben, dann werden Sie meine Freude darüber teilen, dass es jetzt eine Darstellung der Arbeit im Buchformat gibt.

Und für den Fall, dass Sie Five Steps noch nicht kennen, beglückwünsche ich Sie zu der Entscheidung, dieses Buch zu lesen und zu dem Geschenk, dass Sie sich selbst damit machen.

Ich wünsche Ihnen viele weitere Entscheidungen, die Ihnen neue Möglichkeiten eröffnen.

Ganz persönlich kann ich sagen, dass mir die Five-Steps-Arbeit in vielfältiger Weise gut getan hat und weiterhin gut tut. Um diese Erfahrung zu schildern, müsste ich „mein Buch“ schreiben.

Doch kurz gesagt: es geht bei Five-Steps um die Entwicklung und Stärkung von Bewusstheit, um Heilung und um große Beziehungen. Beziehung zunächst zu mir selbst als Basis, dann zu anderen Menschen und um einen transformativen Veränderungsprozess innerhalb von Unternehmen und um das, was dann möglich wird!

Und von dieser Arbeit brauchen wir definitiv mehr! Der einzelne Mensch und das Unternehmen für das er tätig ist, gewinnen.

Viel Freude

Ihr

Friedrich Führ

Berlin, den 14. September 2011

Rechtsanwalt Friedrich Führ ist u.a. Gründer und Gründungsvorstand der DESERTEC Foundation, Mitglied der deutschen Gesellschaft des Club of Rome. Er ist seit vielen Jahren international als Geschäftsführer, Vorstand und Aufsichtsrat für verschiedene Unternehmen tätig und arbeitet heute als selbständiger Berater und Coach.

VORWORT

A. Zunächst zur Absicht des Buches	11
----------------------------------------------	----

EINFÜHRUNG

A. Der Kontext und die Schlüsselthemen	17
B. Die Box zu erkennen kann unangenehm sein.	21
C. Die Prinzipien von Bewusstheit	25

TEIL 1 - DIE BEZIEHUNGSEBENE - 43

1.1. Alles ist Beziehung!	45
1.2. Beziehungsprägungen 1: Kulturelle und kollektive Prägungen	60
1.3. Beziehungsprägungen 2: Individuelle Prägungen	68
1.4. Auswirkungen von Beziehungsprägungen	93
Beispiel A: Mein Chef ist ein Idiot.	97
Beispiel B: Der Wunsch nach Perfektion	106
Beispiel C: Der Brillante	112

TEIL 2 - MENSCHLICHE HALTUNGEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF VERÄNDERUNGSPROZESSE, AUF BEZIEHUNGEN UND AUF ERGEBNISSE 119

Die Box 121

2.1. Die Haltung der Box	125
2.2. Box Beispiel: Markus B.	134
2.3. Die Funktionsweise der Haltung von BOX	136
2.4. Auswirkungen und Merkmale der Box	145
2.5. Ideale als Moralkonstruktionen der Box und als Hindernisse auf der Beziehungsebene	153



TEIL 3 - MENSCHLICHE HALTUNGEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF VERÄNDERUNGSPROZESSE, AUF BEZIEHUNGEN UND AUF ERGEBNISSE 159

Die 3. Position 161

- 3.1. Die Haltung der 3. Position 161
- 3.2. Die 3. Position –Beispiele 167
 - Beispiel A: Dali 167
 - Beispiel B: Picasso 167
 - Beispiel C: Mut zur Lücke 169
- 3.3. Die Funktionsweise der Haltung von 3. Position 175
- 3.4. Auswirkungen und Merkmale der 3. Position 179
- 3.5. Innovation, Kreativität, Bewusstheit, gute Gefühle und Verbundenheit als Ergebnisse der 3. Position 182

TEIL 4 - MENSCHLICHE HALTUNGEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF VERÄNDERUNGSPROZESSE, AUF BEZIEHUNGEN UND AUF ERGEBNISSE 189

Der Raum von Möglichkeit 189

- 4.1. Die Haltung für Möglichkeit 191
- 4.2. Beispiele für die Haltung von Möglichkeit
„Cotta heißt verknallt!“ 198
- 4.3. Die Funktionsweise der Haltung von Möglichkeit 202
- 4.4. Merkmale und Auswirkungen der Haltung von Möglichkeit 207
- 4.5. Werte als Orientierungskriterien im Raum von Möglichkeit 212

TEIL 5 - BEWUSSTHEIT UND INTELLIGENZERWEITERUNG 225

5.1. Zusammenfassung der Erfolgskriterien: 227

- A. Werte statt Ideale als Erfolgsfaktoren und als bewusste Orientierungskriterien für Leben & Arbeit 233
 - B. Die 3. Position als Schlüsselhaltung für neue Möglichkeiten im Umgang mit Krisen 241
 - C. Bewusstheit & Beziehungskultur 246
 - D. Transformation im Selbst-Bewusstsein:
Von der Persönlichkeit zum authentischen Selbst 253
- 5.2. Unternehmens-Kunden berichten aus ihrer Erfahrung mit Five Steps® Prozessen 258
- Beispiel 1: Peter Marr 259
 - Beispiel 2: Sabine Keuschen 263
- 5.3. Spezielle Herausforderungen auf der Entwicklungsebene 265
- 5.4. Feiern und Anerkennung als Ausdruck von ganzheitlichem Entwicklungsverständnis 268

TEIL 6 - ANHANG 276

- 6.1. Kontaktadresse 276
- 6.2. Literaturhinweise 277



VORWORT

A. ZUNÄCHST ZUR ABSICHT DES BUCHES

Dieses Vorwort ist die 2. Version des Vorworts.

Ich schreibe die 2. Version, *nachdem* das Buch fertig geworden ist. Damit ist aus dem Vorwort dann quasi ein Nachwort geworden, wenn man es so betrachten möchte. Wie auch immer man es betrachten will.

Ich schreibe es leicht überrascht.

Angenehm überrascht.

Obwohl ich es ja hätte ahnen können.

Im Laufe dieses Buchprojekts ist auch etwas mit mir passiert.

Mit dem Schreiben des Buchs habe ich eine neue Möglichkeit realisiert, die vorher für mich völlig unbekanntes, aber auch spannendes Terrain darstellte. Bis dato hatte ich mich lediglich an Examensarbeiten, Zeitungsartikel oder Arbeitsunterlagen gewagt. Ein Buch zu schreiben, war etwas völlig Neues für mich. Natürlich bin ich mehr als einmal damit in der Box gelandet. Habe Zweifel, Einwände und Befürchtungen produziert und wieder losgelassen. Habe gejammert und geklagt und wollte alles hinwerfen. Es war ein intensiver Prozess.

Aber er hat auch Freude gemacht und mich in meiner persönlichen Entwicklung weiter gebracht.

Ich habe Wichtiges für mein Leben und für meine Arbeit dazu gelernt. Das wird mir erst in der Nachsicht so richtig klar und ich freue mich sehr darüber.

Meine Absicht, mit der ich gestartet war, hat sich während des Schreibprozesses modifiziert, kristallisiert. Durch die äußeren Lebensumstände bedingt, aber auch das Schreiben selbst hat mich herausgefordert, noch einmal genauer hin zu schauen, den Dingen noch ein bisschen tiefer auf den Grund zu gehen. Mich zu erinnern.

Während ich gestartet war, mit meinem Erfahrungsbericht etwas zur Erweiterung der Perspektive für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse beizutragen, war mir – still und heimlich – etwas ganz anderes klar geworden.

Mir ist klar geworden, dass mein Anliegen weit über die Funktionsmechanismen von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen, und die damit verbundenen Gefühle und Verhaltensweisen von Menschen hinaus geht.

Auch wenn die Erkenntnisse aus der Neurobiologie heute viele der bisher mysteriösen menschlichen Gefühlsbegleiter in Entwicklungsprozessen wie zum Beispiel Empathie, Neid, Machtgelüste und Zuversicht in ihrer

Funktionsweise und in ihrer Entstehungsgeschichte außerordentlich spannend beschreiben, ist es die tiefer liegende Quelle, die ich als das wirklich Erforschenswerte empfinde.

Die Quelle, aus der die Potenziale, die Talente, die Visionen und die Werte und die wirklich neuen Möglichkeiten eines Menschen hervorgehen.

Die Ressource, aus der sich erfolgreiche Entwicklungsarbeit generiert.

Der entscheidende Turning Point für gute und erfolgreiche Veränderungsprozesse, wie man heute so schön sagt.

DIESE QUELLE LIEGT FÜR MICH IN DER LIEBE UND IN DER BEWUSSTHEIT DER BETEILIGTEN MENSCHEN BEGRÜNDET.

Daher geht es in diesem Buch also in erster Linie um Bewusstheit und um Liebe. Nicht primär unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten –obwohl ich natürlich die aktuellsten Forschungsergebnisse zu diesem Thema auch zu Rate gezogen habe-, sondern mehr als reflektierter Erfahrungsbericht.

Ein gewagtes und delikates Unterfangen.

Zumindest, wenn man seinen guten Ruf als seriöse Trainerin und auch die männlichen Leser nicht verlieren möchte.

Das ist mir klar.

Im Kontext des Privaten ist der Begriff Liebe bereits nebulös und explosiv genug.

Im Zusammenhang mit wirtschaftlichen Themen und mit Arbeit sind Liebe, Bewusstheit und Beziehung extrem heikle Themen, häufig tabuisiert oder in eine sexuelle oder esoterische Richtung miss interpretiert.

Und auch wenn es in diesem Buch nicht um den romantischen oder sexuellen Aspekt von Liebe geht, sondern um Liebe als Potenzialquelle und als Ausdruck unseres innersten Wesenskern, unserer Werte und unserer Essenz, bleibt es ein heißes Eisen, an dem ich mir natürlich die „Finger verbrennen“ kann.

Darüber bin ich mir bewusst.

Das Risiko gehe ich ein.

Denn ich habe erlebt, dass es sich lohnt, in Liebe zu „investieren“, trotz aller Schwierigkeiten, Missverständnisse, Unwägbarkeiten und der immer gegenwärtigen Verletzungsgefahr.

Trotz all der Ecken und Kanten erscheint es mir als das größte Glück, lieben zu können. Nicht unbedingt einen bestimmten Menschen, ein Objekt oder eine Tätigkeit oder ähnliches.

Liebe zu empfinden ist an sich schon das größte Geschenk mit absolut einzigartiger Wirkkraft.

Bewusste Liebe verbindet Menschen.

Sie ist unterstützend.

Liebe verschafft den Zugang zu den größten Potenzialen und zum eigentlichen Wesenskern von Menschen.

Liebe eröffnet neue Möglichkeiten in allen Bereichen unseres Lebens.

Sie ermöglicht erfüllende Freundschaften, tragfähige Partnerschaften und wertvolle Verbindungen im Privaten und im Arbeitskontext.

Sie ermöglicht eine neue Qualität von Leadership und Teamarbeit.

Sie erlaubt es, aus dem Modebegriff Nachhaltigkeit, ein lebensbejahendes Handeln zu generieren und eine umsichtige Vorgehensweise in der Art, wie wir Geschäfte machen und wie wir arbeiten und außerordentliche Ergebnisse realisieren.

Sie ermöglicht Entwicklungs- und Veränderungsprozesse, die auf Kreativität, Wertschätzung und Respekt aufbauen. Entwicklungsprozesse, die Menschen stärken, sie in ihren Potenzialen fördern und sie wirklich groß werden lassen.

Intelligente Liebe setzt Bewusstheit und Unterscheidungsvermögen voraus.

Intelligente Liebe zeigt sich in unserem Beziehungsverhalten.

Sie fordert uns heraus, erwachsen zu werden, verantwortlich zu sein und uns über unsere Egozentriertheit hinaus in ein waches Wir-Bewusstsein zu entwickeln.

Intelligente Liebe ist die Voraussetzung für konstruktive Partnerschaften, aber auch für unterstützende Führung und für tragfähige Visionen von Menschen.

Jeder, der Liebe erfahren hat, wird den Beschreibungen sicher zustimmen oder sie noch um einiges ergänzen können.

Liebe und Bewusstheit sind die Ressourcen, die wir Menschen brauchen, um den großen Herausforderungen unserer Zeit konstruktiv begegnen zu können.

Sowohl die Liebe als auch unsere Bewusstheit enthalten meiner Erfahrung nach ein Transformationspotenzial für die meisten der Probleme und Herausforderungen, die wir heute persönlich und kollektiv als Menschen im Privatleben, in der Gesellschaft und im Arbeitskontext konfrontieren. Aber Liebe und Bewusstheit stellen auch bereits für sich genommen eine Herausforderung für uns dar.

Im Privatbereich und erst recht im Arbeitskontext.

Liebe und Bewusstheit bekommen wir vielleicht als Anlage in die Wiege gelegt. Um diese Anlagen konstruktiv und kreativ zu entwickeln, müssen wir allerdings eine Menge lernen. Praktisch lernen. Die neuen Erkenntnisse in Handeln umsetzen.

Ich freue mich, wenn ich mit diesem Buch vielleicht einen kleinen Beitrag dazu liefern kann, Liebe und Bewusstheit sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext zu fördern und Mut für neues Handeln und für neue Möglichkeiten zu vermitteln.

Zahlreiche Fallbeispiele werden vorgestellt, die sowohl die Schwierigkeiten als auch die Erfolgsfaktoren transformativer Entwicklungsprozesse von Menschen, Teams und Unternehmen veranschaulichen.

Der Hauptfokus ist jedoch darauf gerichtet, die innere Quelle bewusst zu machen, aus der wir neue Möglichkeiten, unsere Potenziale, unsere Werte und Visionen, unsere Liebes- und Beziehungsfähigkeit und unsere Kreativität generieren.

Auf diese Weise, so hoffe ich, kann unsere gewohnte, aber limitierende Außenorientierung die Richtung wechseln. Anstatt uns primär am Außen zu orientieren, erlaubt der Richtungswechsel eine Wahrnehmungserweiterung dahingehend, dass wir von unserer inneren Quelle aus eine 360° Perspektive einnehmen können. Wir erweitern damit auch unser Denken, unsere Handlungsoptionen, unsere Intelligenz, unsere Kreativität, unsere Bewusstheit, unser Beziehungsverhalten und auch unsere Liebesfähigkeit.

Liebe selbst kann man nicht „machen“. Sie ist offensichtlich ein Geschenk. Wir aber können die Hindernisse aus dem Weg räumen und die Bedingungen dafür schaffen, dass sie erscheinen kann.

Und darum geht es in diesem Buch.

Herzlich willkommen auf dieser Reise.

Ich freue mich, dass Sie dabei sind,

Ihre Aja Appel



© Aja Appel / „Mut“ aus der Serie Kraftbilder