

STEPS TO LEADERSHIP - AUS GANZEM HERZEN LEBEN

EIN JAHR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND NEUE PERSPEKTIVEN



mit

Astrid Dehnel

zertifizierter Coach (DCV)

Erfüllung, Erfolg und Glücklichein kannst du nicht anstreben. Sie stellen sich ganz automatisch ein, wenn du aus ganzem Herzen lebst und Andere mit deinem SEIN beschenkst.



Berlin
Leipzig
Dresden



Die Trainerin:

Astrid Dehnel ist Coach und Trainerin aus Leidenschaft. Mit Vision, Herz und Verstand inspiriert und unterstützt sie Menschen glücklich und erfüllt zu leben. In ihrer Arbeit verbindet sie die Psychology of Vision von Dr. Chuck und Lency Spezzano mit ihrer eigenen Lebens- und Führungserfahrung. Mit viel Humor und Einfühlungsvermögen lässt sie Erlebtes verstehbar und Theoretisches erfahrbar werden. Sie ist vom Deutschen Coaching Verband (DCV) zertifizierter Coach und hat die 100-Tage-Ausbildung und das Mastery-Program der PoV absolviert. Die Steps to Leadership gibt sie seit 2009 ein bis zwei Mal jährlich.

Die Steps to Leadership sind ein sehr erstaunliches und lebensveränderndes Programm. Es ist jedes Mal wieder eine Freude zu sehen, was es im Leben der Teilnehmer bewirkt und wie viel Lebensfreude und Energie es freisetzt.

Astrid Dehnel



STEPS TO LEADERSHIP - AUS GANZEM HERZEN LEBEN

Dieses Training führt uns in unser Herz und zu größerer Bewusstheit und Erkenntnis über uns selbst, unser Leben, die Menschen um uns herum und unsere Lebensbestimmung. Wenn wir verstehen, welche Dynamiken und Muster zu unbefriedigenden Umständen oder Problemen in unserem Leben führen, dann können wir uns und unser Leben ändern. Ziel dieses Trainings ist, Menschen Werkzeuge und Erkenntnisse an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglichen, aus Problemen herauszutreten und ihr wahres Potenzial zu leben – kraftvoll, erfolgreich und geprägt von Selbstbestimmtheit, Partnerschaft und Beziehungsfähigkeit. Ein Leben miteinander und füreinander aus ganzem und aus vollem Herzen. Ich freue mich Sie/Dich dabei begleiten zu dürfen.

Herzlichst Astrid Dehnel



INHALT:

Einführung	2
Ziele des Kurses	3
Aufbau und Themen des Kurses	4
Beschreibung der Module	5
Module zum Bewussten	6
Module zum Unterbewussten	8
Module zum Unbewussten	10
Information und Service	12



EINFÜHRUNG

Wir alle treffen täglich viele Entscheidungen, die unser Leben beeinflussen:

- Wie bewusst sind wir uns dessen?
- Wie glücklich, zufrieden und erfüllt leben wir auf der Basis dieser Entscheidungen und Sichtweisen?
- Wie sehr leben wir unsere Gaben, Talente und unsere Bestimmung?
- Wie viel Liebe, Frieden und Verbundenheit haben wir in unserem Leben und wie viel Angst, Kampf und Mangel?

Die Psychology of Vision (PoV) bietet jedem:

- der bewusster seine Entscheidungen im eigenen Leben treffen will,
- der alte Ängste und Muster hinter sich lassen möchte,
- der erfüllte Beziehungen leben und mehr Verbundenheit, Partnerschaft, Liebe und Erfolg in alle Bereiche seines Lebens bringen möchte
- und der sich auf den Weg machen will, sich und seine Gaben zum eigenen und zum Wohle aller zu leben,

ein Modell der Emotionalen Intelligenz, neue Perspektiven und praktische Hilfsmittel an.

Die Steps to Leadership bieten als Modultraining die Möglichkeit, die Methoden und Prinzipien der Psychology of Vision (PoV) von Dr. Chuck und Lency Spezzano kennen zu lernen und praxisorientiert mit viel Raum für Selbsterfahrung zu erproben. Dabei bietet die Gruppe Austausch, Unterstützung, Impulse und Begleitung bei der Umsetzung des Gelernten im eigenen Leben.





ZIELE DES KURSES

Die Ziele dieses Kurses sind:

Praktische Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, die tiefgreifende Veränderungen bewirken. Das Modell der Psychology of Vision ist praxisorientiert; es legt keinen Wert auf theoretische Diskussionen oder sensationelle Enthüllungen, sondern auf praktische Schritte, die in sämtlichen Bereichen unseres Lebens ihre Anwendung finden.

Dazu beizutragen, unsere Perspektive zu verändern, so dass Konflikte und Schmerz in unserem Leben transzendiert werden können. Konflikte entstehen aus Missverständnissen und Schmerz aus einer gewissen Form des Festhaltens. Mit diesem Kurs wird beabsichtigt, Menschen zu unterstützen, den Weg aus solchen Situationen heraus zu finden, so dass sie selbst und diejenigen um sie herum vorwärts gehen können.

Menschen zu vermitteln, dass sie in Wahrheit vollkommen sind und alles in sich tragen, was sie brauchen, um Glück und Erfüllung zu finden. In Wahrheit sind wir perfekt für das, was wir zu sein und zu geben gekommen sind. Wir müssen nur über die Selbstkonzepte und Glaubenssätze hinwegkommen, die uns zurückhalten.

Uns selbst, sowie die Menschen um uns herum zu ermächtigen, indem wir den Sinn aller Dinge um uns herum begreifen. Aus dem Glauben, in einer sinnlosen und zufälligen Welt zu leben, resultiert Angst. Angst führt zu Angriffen oder Selbstangriffen. Wenn wir nach Sinn und Weisheit streben, machen wir die Welt zu einem sicheren Ort. Sobald wir bereit sind, diese Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, werden wir unsere Kraft zurück gewinnen und in der Lage sein, bessere Entscheidungen zu treffen.

Am Ende dieses Trainings

haben die Teilnehmer ein grundlegendes Verständnis von sich selbst, ihren Beziehungen und ihrem Leben. Sie ...

- kennen die Dynamiken und Muster, die in ihrem Leben zu Problemen führen und haben erprobte Methoden diese zu überwinden,
- haben eine Vorstellung davon, wie kraftvoll und machtvoll sie sind und können jenseits vom „Opfer sein“ und „Täter sein“ leben,
- erkennen die Bedeutung ihres Lebens und ihre Bestimmung,
- können Verbundenheit und Liebe wahrnehmen und ihre Gefühle als hilfreiche Wegweiser nutzen und
- sie haben Führungsqualitäten entwickelt und finden Wege, ihre Freunde, ihre Familie und die Menschen in ihrem Umfeld zu inspirieren und zu unterstützen, glücklich zu sein.





AUFBAU UND THEMEN DES KURSES

Insgesamt bestehen die Steps to Leadership aus 30 Modulen. Der Zeitansatz von 3,5 Stunden pro Modul (ausgenommen der drei Workshop-Module 10, 20 und 29) ermöglicht einen optimalen Mix aus praxisorientierter Erarbeitung der theoretischen Grundlagen, Selbstreflexion, Übungen und Prozessarbeit.

Inhaltlich bewegen wir uns mit den Modulen um das Dreiecksmodell der Psychology of Vision herum. Dabei fokussieren die ersten 10 Module die Themen des Bewussten, die zweiten 10 Module die Themen des Unterbewussten und die letzten 10 Module die Themen des Unbewussten.

Themen im Überblick:

- Einführung in die Psychology of Vision
- Macht unseres Bewusstseins
- Transformierende Kommunikation
- Psychologie der Emotionen
- Glaubenssätze und Muster
- Innere Haltung und Einstellung
- Beziehungs- & Familiendynamiken
- Abhängigkeit/Unabhängigkeit
- Loslassen
- Funktionieren, Rollen, ... - tote Zone
- Partnerschaft und Führung
- Schatten, Idole, Lebensdrehbücher
- Emotionale Evolution
- Joining (sich verbinden)
- Vision, Bestimmung, Glücklichkeit
- u.v.m





DIE MODULE



DIE MODULE ZUM BEWUSSTEN

Modul 1 – Einführung

Durch das gemeinschaftliche Festlegen von Grundsätzen schaffen wir einen vertraulichen und sicheren Rahmen für unsere Zusammenarbeit. Wir lernen uns kennen, bestimmen Buddys und erarbeiten unsere Ziele für das Jahrestraining. Darüber hinaus gibt das Modul eine Einführung in die Hauptelemente der Psychology of Vision: Beziehungen, Führungsprinzipien und Spiritualität.

Modul 2 – Die Macht unseres Bewusstseins

In Modul 2 beschäftigen wir uns mit den bewussten, unterbewussten und unbewussten Ebenen des Bewusstseins und dem Wesen unserer Wahrnehmung. Wir lernen Abwehrmechanismen kennen und erforschen, welche wir bevorzugt benutzen.

Modul 3 – Kommunikation und Prinzipien der Transformation

In diesem Modul geht es um transformierende Kommunikation. Wir lernen Kommunikationsmodelle und hauptsächliche Formen und Ebenen der Kommunikation kennen. In Kommunikationsübungen erproben wir die Prinzipien transformierender Kommunikation.

Modul 4 – Das Dreiecksmodell der PoV

Das Dreiecksmodell ist das grundlegende Modell der Psychology of Vision. Die Absicht dieses Modells ist es, ein tieferes Verständnis der Entfaltung der menschlichen Entwicklung zu unterstützen. In diesem Modul wird das Dreiecksmodell erläutert. Wir erforschen unseren Standort in diesem Dreieck in verschiedenen Lebensbereichen und lernen dieses Modell für uns zu nutzen.

Modul 5 – Psychologie der Emotionen

Dieses Modul beinhaltet die Erkundung unserer „negativen“ Emotionen und ihre Bedeutung als Heilwerkzeuge. Wir erforschen Wege im Umgang mit unseren Emotionen.

Modul 6 – Einstellung / Innere Haltung und Ausrichtung

Wir untersuchen, wie Entscheidungen, die in eine Richtung gefällt werden, zu unserer Einstellung werden, die wiederum die Richtung unseres Lebens vorgibt. Wir schätzen unsere Einstellung ein und „überprüfen unseren Kompass“. Übungen helfen uns, unsere Einstellung zu entdecken und zu erkennen, wie sie unser Leben beeinflusst und unsere Erfahrung erschafft.



Modul 7 – Das Eisbergmodell

In diesem Modul lernen wir ein weiteres tiefgreifendes Modell, das Eisbergmodell der PoV, kennen. Wir untersuchen, was unser und das Verhalten anderer antreibt. Die Kraft dieses Moduls liegt darin zu lernen, dass unsere und die Handlungen anderer nicht zufällig sind, sondern aus unserem Inneren kommen. So können wir das Verständnis für uns und andere wieder erlangen.

Modul 8 – Überzeugungen, Glaubenssätze und Muster

Wir werfen in diesem Modul einen vertieften Blick auf unsere Glaubenssysteme, wie sie entstehen und wie wir sie verändern können. Darüber hinaus untersuchen wir die wiederkehrende Natur einiger Probleme, die sich durch unsere Leben ziehen. Wenn wir jedoch die Macht unserer Entscheidung umsetzen, können wir dies verändern.

Modul 9 – Das Ego und das Höhere Selbst

Wir tauschen uns über unsere eigenen Erfahrungen in Bezug auf Ego und Höheres Selbst aus und erforschen diese zwei Konzepte. Übungen ermöglichen uns, eine persönliche Situation zu verfolgen vom Stadium der Verleugnung über Angst bis hin zur Liebe.

Modul 10 – Prozess – Eintägiger Workshop

Dieser Workshop gibt eine Einführung in das, was PoV „Prozess“ nennt. „Prozess“ handelt von der Verbundenheit und den Sinn aller Dinge. Während dieses Tages erforschen wir, wie alle Ereignisse verbunden sind und erkennen, dass alle Ereignisse eine Bedeutung und Richtung aufweisen. Wir lernen Prozesse zu lesen.



DIE MODULE ZUM UNTERBEWUSSTEN

Modul 11 – Abhängigkeit und jenseits davon

Wir reflektieren unsere Erfahrungen mit der Abhängigkeit und das Wesen unserer abhängigen Aspekte. Es geht um Bedürftigkeit, Herzensbrüche und Schuld und unseren Umgang damit. Übungen helfen uns dabei, die Lektionen aus unseren vergangenen Herzensbrüchen und Schuldkonzepten zu lernen und damit darüber hinaus zu wachsen.

Modul 12 – Beziehungen und Familiendynamik

In diesem Modul geht darum, das Konzept von Beziehungen als Wachstumsweg und die Rolle der Familie, sowie Familienrollen zu verstehen. Wir erforschen, warum Beziehungen so wichtig sind, welche Wachstumschancen sie uns ermöglichen und wie wir diese nutzen können. Wir erforschen die Familienrolle, die wir bereits in unserer Kindheit spielten, reflektieren ihren Einfluss auf unser heutiges Leben und machen eine Übung um diese hinter uns zu lassen.

Modul 13 – Stufen von Beziehungen

Beziehungen mit unserem Partner oder wichtigen Personen verlaufen in Phasen, die wir in diesem Modul kennen lernen. Wir erkunden, wie diese Stufen für alle Beziehungen gültig sind und wie wir durch sie durchkommen. Durch Übungen und Arbeit mit dem Buddy reflektieren wir diesbezüglich unsere eigenen Beziehungen.

Modul 14 – Übertragung

Übertragung ist eine mächtige unterbewusste Handlung. Ohne Bewusstheit ist Übertragung eine zerstörerische Kraft in unseren Beziehungen, doch mit Bewusstheit wird sie zu einer Kraft der Verwandlung und Heilung. Wir machen Übungen, um Übertragungen in unseren Leben zu erkennen und zu heilen.

Modul 15 – Die Macht des Loslassens

Loslassen ist eines der grundlegenden Heilungsprinzipien der Psychology of Vision. Wir erkunden, was Loslassen heißt, was Loslassen nicht ist und wie wichtig das Loslassen ist. Wir üben uns im Loslassen und schauen uns die Blockaden an, die uns hindern loszulassen.

Modul 16 – Machtkampf

In diesem Modul untersuchen wir die Auswirkungen von Machtkampf in Form von Knappheit, Mangel und Verzögerung. Wir spüren unseren Machtkämpfen nach und machen Integrations- und Kommunikationsübungen, um bestehende Machtkämpfe zu verändern.



Modul 17 – Die tote Zone

Die tote Zone ist geprägt vom Funktionieren, von unseren Rollen, Regeln, Pflichten, von Ausbrennen, Konkurrenz und vielem mehr. Wir sind erfolgreich, aber dieser Erfolg ist geprägt von harter Arbeit. Deshalb ist es so wichtig, die tote Zone zu überwinden und in die Partnerschaft zu gelangen. Wir machen Übungen, um die Hauptfallen in der toten Zone, wie Rollen, Regeln, Pflichten, Konkurrenz, Dilemmata u.a. zu überwinden.

Modul 18 – Projektion und Vergebung

Wir erforschen, wie wir unsere verborgenen Selbstkonzepte auf die Welt um uns projizieren, und wie wir Projektion als kraftvolles Heilungswerkzeug verwenden können. Die Fähigkeit, auf Projektionen mit Vergebung zu antworten, ist ein wahres Geschenk.

Modul 19 – Verantwortung / Zurechenbarkeit und Problemlösen

Der Grundsatz der Verantwortung oder Zurechenbarkeit ist einer der herausforderndsten Aspekte dieser Arbeit, doch auch einer der befreiendsten. Wenn wir erkennen, dass wir in unserer Welt eine Rolle spielen, gibt es uns auch das Verständnis, dass wir zur Veränderung beitragen können. Es geht um den Grundsatz der Verantwortung und die Aufdeckung der Dynamik unserer Probleme.

Modul 20 – Joining, Gnade, Wunder / Zweitägiges Joining-Seminar

Dieses Modul beinhaltet die Teilnahme an einem speziellen zweitägigen Joining-Seminar, das von einem Psychology of Vision -Trainer geleitet wird. Joining (Verbundenheit) ist das Herz aller Dinge. Nähe und Geborgenheit sind das Grundgerüst der inneren Freiheit, des Wohlfühlens und des Glücklichseins. Das Joining ist der Weg zurück zur Liebe, indem unangenehme Erfahrungen verarbeitet und losgelassen werden. Dies führt uns zurück zum inneren Frieden und einer veränderten Wahrnehmung der Umstände.





DIE MODULE ZUM UNBEWUSSTEN



Modul 21 – Partnerschaft und das Unbewusste

Wenn wir in uns aus der Abhängigkeit und Unabhängigkeit in die Interdependenz (gegenseitige Abhängigkeit, echte Partnerschaft) begeben, dann bringt das zuerst den Zweifel, aber vor allem auch die Balance zwischen männlichen und weiblichen Aspekten und Ebenbürtigkeit mit sich. Wir erkennen, warum es so wichtig ist, den unbewussten Teil unseres Bewusstseins zu verstehen und zurückzugewinnen und wie wir das erreichen können.

Modul 22 – Persönlichkeiten und Führerschaft

In diesem Modul geht es um das Wesen des Führens. Wir erforschen unsere Persönlichkeiten und wie sie unsere wahren Führungsqualitäten blockieren. Wir finden Wege, die Selbstangriffe durch unsere Persönlichkeiten zu überwinden und wahre Führer zu sein.

Modul 23 – Archetypen, persönliche Mythen und Schatten

Wir besprechen persönliche Mythen, Archetypen und Schattenfiguren in unserer Welt und entdecken, wie wir diese Stellen in uns selbst wieder zurückgewinnen können, um authentisch zu sein

Modul 24 – Vision, Bestimmung und Glück / Erfüllung

Die Ebene der Vision reicht von einer persönlichen und menschlichen bis in eine hohe spirituelle Ebene. Wir erforschen die Bedeutung von Vision und des visionären Geisteszustands, der uns durch unsere großen Ängste hindurch zu unserer Bestimmung und unserem Glück führt.

Modul 25 – Verschwörungen und Idole

Verschwörungen sind Fallen in unserem Bewusstsein, aus denen es scheinbar keinen Ausweg gibt. Wir erforschen diese und die Idole, die wir in unserem Leben haben und machen Übungen, um sie hinter uns zu lassen.

Modul 26 – Emotionale Evolution

Emotionale Evolution bedeutet zu lernen, mit unseren Emotionen und Gefühlen intelligent und reif umzugehen. Es gilt die Wichtigkeit, unserer Emotionen anzuerkennen und von ihnen zu lernen. Wir machen geführte Meditationen und Übungen, um unseren Emotionen zu erlauben, sich durch uns durch zu bewegen.

Modul 27 – Joining

Joining (sich verbinden) ist ein Prinzip und eine Heilungsmethode, dessen Anwendung jedes Problem oder Thema, das wir erleben, auflösen oder einer Lösung näher bringen kann. Es ist der feminine Ansatz der PoV. Wir sprechen über Lebensbereiche, von denen wir uns zurückgezogen haben und praktizieren das Joining mit einer anderen Person.

Modul 28 – Radikale Abhängigkeit: Liebe, Gnade und Wunder

Wir schauen uns das Tor zum Glücklichein an, die Ebene der Meisterschaft und alles, was sie mit sich bringt. Geführte Meditationen und Übungen helfen uns, unsere inneren Wahrnehmungen zu entwickeln.

Modul 29 – Gewahrsein der Seele - Dreitägiges Seminar

Dreitägiger Workshop mit einem Psychology of Vision Master Trainer oder Advanced Trainer III. Dieser Workshop dient dazu unsere unbewussten Ebenen zu erforschen und zu heilen.

Modul 30 – Abschluss und Graduierung

Ein Grund zum Feiern. Wir halten Rückschau, setzen uns neue Ziele und schließen gemeinsam das Jahrestaining ab.

In Kontakt bleiben

können wir auch auf den jährlich stattfindenden Absolvententreffen.





INFORMATION UND SERVICE

Aktuelle Termine und Konditionen

Wann und wo ich aktuell und regulär Steps to Leadership-Gruppen anbiete, steht:

- im beiliegenden Einleger,
- im Internet unter www.vision-herz-verstand.de oder www.visionworksforlife.de oder
- im monatlichen E-Mail-Newsletter, in dem ich regelmäßig über aktuelle Themen und Veranstaltungen informiere. Gern nehme ich Sie in meinem Verteiler auf.

Die Steps to Leadership können als Weiterbildung ggf. über einen Bildungsgutschein bezuschusst werden.

Steps to Leadership vor Ort oder Inhouse

Derzeit biete ich die Steps to Leadership in Berlin, Dresden und Leipzig an. Ich komme auch gern an neue Orte, sofern Interesse und Organisationsunterstützung vor Ort ist.

Kennenlernmöglichkeiten

Mich und meine Arbeit kann man am Besten ganz praktisch in den regelmäßig stattfindenden Studien- und Coachinggruppen, in meinen Seminaren, Coachings oder Informationsveranstaltungen kennen lernen. Darüber hinaus stehe ich gern für Vorgespräche zur Verfügung und freue mich auf jeden Kontakt.

inspirierende Bücher

Die Begründer der Psychology of Vision Dr. Chuck und Lency Spezzano, haben eine große Auswahl an Literatur veröffentlicht. Ich berate gern. Die Bücher, CD's und DVD's können gern über mich erworben werden, im Coachingzentrum, auf meinen Veranstaltungen oder versandkostenfrei per Post.





KONTAKT

Astrid Dehnel
zertifizierter Coach

Mobil: 0170/7777 627
E-Mail: Astrid.Dehnel@web.de
www.vision-herz-verstand.de

Astrid Dehnel -
Coaching & Beratung:
Lessingstr. 25A
12623 Berlin
Tel.: 030/56698963

Coachingzentrum
Astrid Dehnel:
Boizenburger Str. 54
12619 Berlin
Räume 2.9 und 2.10
Tel.: 030/5471-2466

Impressum:

Astrid Dehnel - Coaching & Beratung

2. überarbeitete Auflage August 2016

Redaktion und Gestaltung: Astrid Dehnel

Layout: Sirid Fillingner | VISUELLE KOMMUNIKATION

Portrait: © 2014 Kristján Czako Visual Impact

Fotos: © Peggy Möller, © Patrizia Tilly - Fotolia.com, © Yuri Acurs - Fotolia.com,

© Subbotina Anna - Fotolia.com, © Nelos - Fotolia.com, © Starpics - Fotolia.com,

© Yanterric - Fotolia.com, ©Aleksandr Kurganov - Fotolia.com, © vladan - Fotolia.com,

© Frank Hollenbach / pixelio.de

Miteinander, Füreinander, Erfolgreich -

Leben mit Vision, Herz & Verstand