

# DEM HERZEN FOLGEN - STEPS TO LEADERSHIP

EIN JAHR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND NEUE PERSPEKTIVEN



mit

**Astrid Dehnel**

zertifizierter Coach (DCV)

Erfolg ist im Fluss zu sein: zu leben, zu lieben, zu lachen, zu strahlen  
und auf allen Ebenen verbunden und reich zu sein.



Berlin und Dresden



## DEM HERZEN FOLGEN - STEPS TO LEADERSHIP

Dieses Training führt uns miteinander auf den Weg unserer Herzen, hin zu größerer Erkenntnis über uns selbst, unser Leben, die Menschen um uns herum und unsere Lebensbestimmung. Wenn wir verstehen, wie unsere Probleme entstehen und welche Dynamiken in unserem Leben dazu führen, können wir auch den Weg heraus finden. Ziel dieses Trainings ist, Menschen Werkzeuge und Erkenntnisse an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglichen, aus den Problemen herauszutreten und ihr wahres Potenzial zu leben – kraftvoll, erfolgreich und geprägt von Selbstbestimmtheit, Partnerschaft und Beziehungsfähigkeit. Ich freue mich Sie/Dich dabei begleiten zu dürfen.

*Herzlichst Astrid Dehnel*



### 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. Sie verbindet in ihrer Arbeit die Psychology of Vision von Dr. Chuck und Lency Spezzano mit anderen integrativen Konzepten und ist vom Deutschen Coaching Verband (DCV) zertifizierter Coach. 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*

### INHALT:

Einführung .....	2
Ziele des Kurses .....	3
Aufbau 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,
- 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 27 Modulen und drei Workshops.

Die Module haben jeweils einen Umfang von 3,5 Stunden, ausgenommen die Workshop-Module 10, 20 und 29.

Jedes Modul folgt einem integrativen Konzept bestehend aus der praxisorientierten Erarbeitung der theoretischen Grundlagen, gekoppelt mit Austausch, Selbstreflexion und Integrationsübungen. Wir haben viel Raum für Selbsterfahrung und Veränderung. Darüber hinaus gibt es zu jedem Modul ein ausführliches Handout zum Nachlesen.

### Themen:

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

Modul	Themen	Bemerkung
01-09	Das Bewusste: transformierende Kommunikation, Dreiecksmodell der PoV, Glaubenssätze, Einstellung u.v.m.	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe
10	Tagesworkshop Prozess	
11-19	Das Unterbewusste: Familien- und Beziehungsdynamik, Projektion, Übertragung, u.v.m.	
20	2-Tagesseminar	mit Anke Schuppan Preis ggf. exklusive
21-28	Das Unbewusste: Schatten, Archetypen, Idole, Joining, Vision u.v.m.	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe
29	3-Tagesseminar	mit Chuck Spezzano oder Jeff Allen, Preis ggf. exklusive
30	Abschluss und Graduierung	mit Astrid Dehnel in der Kleingruppe



**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 der abhängigen Aspekte unserer Natur. Es geht um Bedürftigkeit, Herzensbrüche und Schuld und unseren Umgang damit. Übungen helfen uns dabei, unsere Lektionen vergangener Herzensbrüche und Schuld zu lernen und damit darüber hinaus zu wachsen.

### **Modul 12 – Beziehungen und Familiendynamik**

Es geht darum, das Konzept von Beziehungen als Wachstumsweg und die Rolle der Familie und Familienrollen zu verstehen. Es wird ausgeführt, warum Beziehungen in der Psychology of Vision für so wichtig gehalten werden, 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**

In diesem Modul geht es um die Phasen und Stufen von Beziehungen mit unserem Partner (oder einer anderen wichtigen Person). Wir erkunden, wie diese Stufen für alle Beziehungen gültig sind und wie wir durch sie durchkommen. Durch Übungen und Arbeit mit dem Buddy werden wir die Stufen in unseren eigenen Beziehungen erkennen.

### **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 und wie wichtig das Loslassen ist. Darüber hinaus schauen wir uns die Blockaden an, die das Loslassen verhindern und üben uns im Loslassen.

### **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 die größte Falle in unserem Bewusstsein und der Ort, den die meisten Menschen nie überwinden. Es geht darum zu erkennen, warum es so wichtig ist, 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 / Zweitätiges Joining-Seminar**

Dieses Modul beinhaltet die Teilnahme an einem speziellen zweitägigen Joining-Seminar, der 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 zurück zum inneren Frieden und einer veränderten Wahrnehmung der Umstände.





## DIE MODULE ZUM UNBEWUSSTEN



### **Modul 21 – Partnerschaft und das Unbewusste**

In diesem Modul geht es um Interdependenz (gegenseitige Abhängigkeit, echte Partnerschaft) und das, was sie mit sich bringt: die Balance zwischen männlichen und weiblichen Aspekten, Ebenbürtigkeit aber auch Zweifel, der uns als erstes in der Phase der Partnerschaft begegnet. Es geht darum zu 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. Es geht um Führung und darum, wie wir Selbstangriffe durch unsere Persönlichkeiten überwinden.

### **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.

### **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, unsere 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 Glückseligsein 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 Jahrestraining ab.

### **In Kontakt bleiben**

können wir auch auf den jährlich stattfindenden Absolvententreffen.







## INFORMATION UND SERVICE

### Informationen

Informationen zu den Preisen, Terminen und Orten im jeweiligen Jahr sind zu finden:

- im beiliegenden Einleger,
- im Internet unter [www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de) oder [www.pov-int.eu](http://www.pov-int.eu) oder
- im monatlichen E-Mail-Newsletter.

### Newsletter

Regelmäßige Informationen über aktuelle Termine und inspirierende Seminare und Veranstaltungen mit Astrid Dehnel u.a. gibt es im Newsletter, der ca. alle 1-2 Monate versendet wird. Gern nehme ich Sie / Dich in meinen Verteiler auf.

### Steps to Leadership vor Ort

Wenn es mehrere Interessenten an einem Ort gibt, besteht die Möglichkeit, eine Steps to Leadership-Gruppe mit mir als Trainerin direkt vor Ort zu organisieren. Dazu können auch Informationsveranstaltungen angeboten werden. Bitte nehmen Sie / Du Kontakt mit mir auf.

### Informationsveranstaltungen, offene Gruppen und inspirierende Bücher

Zu den Steps to Leadership gibt es regelmäßig Informationsveranstaltungen, die eine gute Möglichkeit bieten, Psychology of Vision, die Steps to Leadership und Astrid Dehnel kennen zu lernen. In den monatlich stattfindenden offenen Gruppen der Psychology of Vision mit Astrid Dehnel, kann man diese Arbeit ganz praktisch erleben. Wer gerne liest, findet eine Menge Literatur von Dr. Chuck und Lency Spezzano und Jeff und Sue Allen. Ich berate gern. Die Bücher können auch direkt über mich versandkostenfrei bezogen werden.



### KONTAKT UND ANMELDUNG

Astrid Dehnel

Coaching & Beratung mit Vision, Herz & Verstand

Lessingstrasse 25A, 12623 Berlin

Tel.: 030 - 56 69 89 62

Mobil: 0170 7777 627

E-Mail: [Astrid.Dehnel@web.de](mailto:Astrid.Dehnel@web.de)

[www.vision-herz-verstand.de](http://www.vision-herz-verstand.de)



### Impressum:

Astrid Dehnel-Coaching & Beratung

Redaktion und Gestaltung: Astrid Dehnel

Layout: Sirid Fillinger | VISUELLE KOMMUNIKATION

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

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

© Yanterric - Fotolia.com, © Aleksandr Kurganov - Fotolia.com, © Frank Hollenbach / pixelio.de,



Astrid  ehnel  
Coaching & Beratung

 **Psychology of Vision**  
*friends helping friends*