

Inhaltsverzeichnis

1	Die Entwicklung von „train the eight“	14
2	Die Notwendigkeit der Veränderung	18
	Die Dynamik der menschlichen Entwicklung.....	18
	Die Dynamik der organisationalen Entwicklung	19
	Das Zusammenspiel zwischen Veränderungen und Gewohnheiten	20
3	Die liegende Acht	24
	Die liegende Acht als universelles Symbol	24
	Die liegende Acht und die Veränderung mit „train the eight“	25
4	Der „train the eight – Zyklus“	30
	Vorteile und Nutzenaspekte des „train the eight-Zyklus“ ..	31
5	Die vier Domänen des „train the eight-Zyklus“	36
	THINK – erster Quadrant, Domäne des Geistes – das Neue Denken	38
	„FEEL“ - zweiter Quadrant: Domäne des Herzens – die Neue Haltung	39
	„DECIDE“ - Point of Decision: Die Enthemmung zur Tat	40
	„ACT“ - dritter Quadrant: Die Domäne der Bewegung – Neues Tun	40
	„REFLECT“ – vierter Quadrant: die Domäne der Form – Neue Erkenntnis	41
	„ITERATE“ – Point of no Return: Die Ermutigung zur guten Wiederholung	42
6	THINK: Erster Quadrant, Domäne des Geistes – das Neue Denken	46

Inspirationen zur Domäne des Geistes „Neues Denken“ ..	51
Den Gedanken zulassen: „Es“ kann auch ganz anders sein	51
Der unermessliche Denkraum – Erkundung ohne Ende	52
Denn da ist keine Stelle, an der nicht etwas zu entdecken wäre	52
Was wir nicht denken, ist nicht der Fall und wird es nicht sein	52
Feld des Potenzials eröffnen	53
Sich von einer Idee erfassen lassen	53
Wirklichkeitskonstruktion aktiv nutzen	53
Einen Tautropfen abfangen, den Ozean sein lassen.....	54
Ein Ziel auswählen.....	54
Die Reise durch Neues Denken beginnen	54
Altes und Neues Denken – ein kleiner Gedankenspaziergang	55
Was wäre, wenn ...?	57

7 FEEL: Zweiter Quadrant, Domäne des Herzens – Neue Haltung **60**

Einige Einschränkungen und Bemerkungen	69
Inspirationen zur Domäne des Herzens, zur „Neuen Haltung“	70
Unsere Gedanken fühlen lernen	70
Denn da ist keine Stelle, an der nicht etwas zu fühlen wäre.....	71
Unsere unbewusste Intelligenz anzapfen	71
Das Denken sitzt nicht am Steuerrad, sondern das Fühlen	72
Denken und Fühlen sind eins - Gedanken werden Gefühle, Gefühle Gedanken	72
Gefühle machen Gedankenmuster verfügbar,	

	gefühlte Ideen werden umsetzbar	73
	Das fühlende Denken lernen und die Zauberworte Empathie und Intuition	73
	Unser ganzes Leben im Augenblick – unser Erfahrungsgedächtnis	74
	Gedächtnis in den Zellen – Milliarden kleine Flüsterer formieren sich	74
	Geist-Herz-Resonanz – Gänsehaut oder bleiben lassen, den Zug pfeifen hören.....	75
	Der Feel-Quadrant ist ein Zweistromland	75
	Die Reise aus der Höhle – eine Geschichte über die neue Haltung.....	77
8	DECIDE: Point of Decision, erste Entscheidung – die Enthemmung zur Tat.....	80
	Inspirationen zum Punkt der Entscheidung.....	81
	Der Punkt der Entscheidung – an die Grenze gehen ...	81
	Das Wagnis eingehen, sich begeistern zu lassen	81
	Die Erregung nutzen, die eigenen Begrenzungen zu überschreiten	82
	Entscheidung bringt uns in den Flow – in den Fluss des Lebens.....	82
	Auflösung der Stauungen, Energien freisetzen	82
	Komfortzonenausbruch riskieren	82
	Die Innenweltgrenze durchbrechen und in die Außenwelt vorwagen.....	83
	Die Krise willkommen heißen – neue Kleider anlegen .	83
	Das Risiko des Scheiterns bewusst mitnehmen	83
	Wo Er war, soll Ich werden: strahlend auf die Bühne treten.....	83
9	ACT: Dritter Quadrant, Domäne der Bewegung – Neues Tun	86
	Inspirationen zur Domäne der Bewegung - „Neues Tun“ ..	87

	Auf die Bühne gehen, sich zeigen, sich aussetzen und im Tun bewähren.	87
	Denn da ist keine Stelle, an der nicht etwas zu versuchen wäre.	88
	„Probe“ Modus – Lust auf Experimente.	88
	Etwas wieder einmal zum ersten Mal tun.	89
	Agilität pur erleben – sich lebendig fühlen.	89
	Das Handeln ist klüger als das Denken – zumindest, wenn es komplex wird.	90
	Mutige Schritte tun, den Widerstand begrüßen	90
	Wir dürfen scheitern, es darf scheitern – das Prinzip des Scheiterns	91
	Das unvollständige, fehlerhafte, nicht perfekte Tun	91
	Wir üben uns vorwärts, in kleinen Schritten.	92
	Den Trainingsraum voll auskosten	92
10	REFLECT: Vierter Quadrant, Domäne der Form – Neue Erkenntnis	96
	Inspirationen zur Domäne der Form, zur „Neuen Erkenntnis“	99
	Dem Fliegenglas entkommen – Trial and Error hinter uns lassen.	99
	Die gute Wiederholung braucht neue Zielvektoren . . .	100
	Denn da ist keine Stelle, an der nicht etwas zu erkennen wäre	101
	Durch bewusste Übung „in Form kommen“	101
	Reflektiertes Werden manifestieren.	102
	Navigieren lernen, Ziele hinterfragen, Kurs anpassen. .	103
	Gelingendes erkennen und integrieren, Misslungenes selektieren, verabschieden	104
	Die Suche nach Essenzen – der Wert der Destillate . . .	104
11	ITERATE: Point of No Return, zweite Entscheidung – Ermutigung zur guten Wiederholung	108

Inspirationen zur zweiten Entscheidung, zum Point of no Return.	110
An diesem Punkt gibt es keine Möglichkeit zur Umkehr	110
Den Rubikon nicht zu überqueren ist ein Scheitern an unpassender Stelle	110
In Form kommen und in Form bleiben	111
Die iterativ testende Agilität	111
Die gute Wiederholung – und warum sie uns befreit..	112
Üben geht über das Denken. Ich übe, also bin ich! ...	112
Meisterschaftsgedanken jeden Tag.	113
Mein „personal mastery“	113
Meisterschaft braucht Training, viel Training.	113
Die Ermutigung zur guten Wiederholung.	114
12 Das Höhlengleichnis und der „train the eight - Zyklus“	116
13 Realität als Prozess der Transformation	120
Beweglich im Beweglichen	121
Die Welt ist ein Ereignisstrom.	122
Organisationen sind ein Zweistromland.	123
14 Dynamische Balancen und die Überlebensfähigkeit	126
Die Aporien und die Dialektik	127
Die Aporie Exploitation und Exploration	132
Akkommodation und Assimilation in der kognitiven Entwicklung	133
Ambidextrie und Äquilibration	135
15 Das Ziel und die Motivation	140
Die Bedeutung von Zielen	143
Zusammenhang zwischen Zielen und Grenzen	145

Die Ziele der alten Helden	146
16 Über die Übung	152
Einige Merkmale der Übung	154
Die Übung auf einer höheren Ebene	155
Der ambidextre Mensch als T-Shaped Professional	157
Wohin uns die Übung führt	158
Die Formen der Wiederholung	159
Wiederholung und die Wiederkehr	168
Der Weg zur Meisterschaft	171
Und letztlich die Gewohnheiten	174
Die Macht der Gewohnheiten	174
Definition von Gewohnheiten	175
Wie Gewohnheiten entstehen	178
Das Hebelgesetz der Gewohnheit	179
Es gibt die guten und die schlechten Gewohnheiten ..	181
Gewohnheiten als Basis für ein gutes Leben	183
Entwicklung und Gewohnheiten sind eins	184
17 Zukunft als Raum der Verbesserung	186
18 Räume sind Schäume	190
Schaum als Symbol der Fruchtbarkeit	192
Der neue Denkraum als „Gedankenschaum-Gebilde“ ..	193
Wie die Fantasie dem Nichts entkommt	198
Die Wiederkehr der Fantasie	203
19 Literatur	206
Unsere Bücher	206
Zitierte Literatur	209