

## Konzept

### Die Herausforderung

Immer häufiger fordert der berufliche und persönliche Alltag, dass wir uns auf veränderte Situationen einstellen. Wer Veränderungen als Chance begreift und gezielt Neues entwickelt und umsetzt, der ist klar im Vorteil.

Er steuert sein Leben selbst – bewusst.

### Das Ziel

Erfolgreiche Menschen strahlen innere Ruhe, Selbstvertrauen, Integrität und Tatkraft aus. Sie bieten in Zeiten tief greifender Veränderung und raschen Wandels einen Orientierungspunkt für Mitarbeiter und Kollegen, für Freunde und Bekannte. Wir schreiben ihnen Führungsfähigkeiten zu – auch wenn sie mehr als nur Führungskräfte im üblichen Sinne darstellen. Was sie von anderen unterscheidet ist ihre Klarheit. Sie haben Bewusstsein über ihr eigenes Potential erlangt: kennen ihre eigene Aufgabe, ihre Fähigkeiten, ihre (Lebens-)Ziele und haben viele ihrer früheren Behinderungen und Blockaden überwunden. Sie besitzen „emotionale Intelligenz“.

### Der Weg

Zehn-Hoch-Seminare bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen unterstützenden Rahmen. Strukturierte Prozesse ermöglichen ihnen, Denkmuster und Gewohnheiten, die ihre persönliche, private und berufliche Entwicklung einschränken, zu erkennen und sich von ihnen zu lösen.

Sie entdecken die Ursachen dieser Muster in sich selbst: Eigene, oft längst vergessene Entscheidungen. Und Sie erleben, dass sie sie wandeln können.

Sie entwickeln „emotionale Intelligenz“: die Fähigkeit sich selbst wahrzunehmen, voraus zu denken und vor allem gegenwartsbezogen zu denken (Präsenzfähigkeit). So sind Höchstleistung und Entwicklung möglich.

Sie gewinnen mehr Bewusstsein: Selbstvertrauen, persönliche Stärke, Handlungsfähigkeit – Sie entdecken das eigene persönliche Potential.

Sie erleben, was entsteht, wenn Verhaltensprogramme und Vorstellungen erkannt und bewusst gewandelt sind: Innere Ruhe, Achtsamkeit, Selbstvertrauen, Integrität und Tatkraft.

## Methode

### Die Methode

Zehn-Hoch-Seminare basieren auf den Gesetzmäßigkeiten unseres Denksystems. Sie nutzen dessen grundlegenden Mechanismus, den Lerntrieb, um sich aus den Denk- und Verhaltensgewohnheiten, Behinderungen und Verstrickungen zu befreien und Spielraum für Neues zu schaffen. Sie lassen die Teilnehmer durch praktisches Erleben die „Macht der Gedanken“ erkennen: den zwingenden Einfluss des Gedachten auf unser Tun und Befinden.

Zehn-Hoch-Seminare führen aus den Verhaltenszwängen und schulen die emotionale Intelligenz, Selbstführung und das Selbstmanagement.

Zehn-Hoch-Seminare ermöglichen ihren Teilnehmern, ein hohes Maß an Selbstwahrnehmung und Selbstführung zu entwickeln und damit besser in der Lage zu sein, komplexe Aufgabenstellungen

im beruflichen wie auch im privaten Bereich zu lösen und Führungsaufgaben zu übernehmen. Persönliche und berufliche Zufriedenheit sind die Folge.

### **Vorgehensweise – Ursachen erkennen und Lösungen entwickeln**

Hindernisse unserer persönlichen Weiterentwicklung sind unsere Kommunikationsgewohnheiten, vergangenheitsorientiertes Denken, unklare Zielvorstellungen, unvollendete Handlungszyklen, übernommene Charakter- und Verhaltenseigenschaften und Entscheidungsschwierigkeiten. Es sind immer wieder die gleichen Denkgewohnheiten, die sich durchsetzen. Sie erzwingen, dass wir nach immer gleichen Mustern handeln. Die entwickeln sich zur beherrschenden Lebensstrategie und erzeugen die immer wieder gleichen Emotionen. Folgen sind Stress, Angst und Misserfolge, Unzufriedenheit, Selbstentwertung, Mutlosigkeit und Depression.

Unser natürliches Potential wird eingeschränkt, ja es ist oft für uns selbst kaum noch erkennbar.

Durch gegenwartsbezogenes Denken, durch bewusstes Erkennen, Erleben und Anwenden entwicklungsfördernder **Prinzipien** und **Konzepte** gelingt es, sich aus den überkommenen Denk- und Handlungsmustern herauszulösen und neue Spielräume zu gewinnen.

Wichtigster erster Schritt ist die Ermittlung und Neutralisierung des **Leitmotivs**. Damit ist der erste Schritt getan, das eigene Denken und Handeln bewusst zu beobachten sowie fixierte Denkmuster und Ketten von Gewohnheiten zu lösen und für Neues zu öffnen.

In weiteren Seminaren werden immer tiefer gehende Ketten erreicht, bewusst gemacht und aufgelöst. Neue situative Lösungsmodelle können entwickelt und die gewonnenen Spielräume durch alternative Zielvorstellungen gefüllt werden.

Schließlich werden grundsätzliche Lösungsstrategien erlernt. Sie basieren auf **64 Konzepten**, die in gegenwarts- und alltagsbezogene Handlungsstrategien übersetzt wurden.

### **Zielgruppen:**

#### **Zielgruppen**

Die Seminare richten sich an Menschen, die offen, bereit und interessiert sind, in ihre eigene persönliche Entwicklung zu investieren. Dies sind sowohl Berufsanfänger, die frühzeitig und bewusst ihre Zukunft gestalten wollen als auch Führungskräfte, Selbständige und Freiberufler die komplexe Situationen verantwortlich lenken und starken beruflichen Belastungen ausgesetzt sind. Darüber hinaus sind sie geeignet für alle Menschen,

- die eine persönliche Entwicklung hin zu mehr Bewusstsein und Selbstführung anstreben;
- die einen Wandel in ihrer persönlich privaten und beruflichen Situation herbeiführen wollen;
- die mehr Bewusstsein und Achtsamkeit in ihr Leben bringen wollen;
- die ihr Leben und ihre Beziehungen bewusst gestalten wollen.

### **Seminarinhalte:**

#### **Seminarinhalte**

Das Kompaktseminar fasst Inhalte der Seminare 1 (Meine Umwelt und Ich) und Seminar 2 (Zentrale Verhaltensstrukturen) zusammen. Die Seminare 1 und 2 werden nicht mehr einzeln als offene Veranstaltungen durchgeführt. Die Inhalte des Seminar 1 werden in veränderter Form als firmeninterne Veranstaltung angeboten.

#### **Kompaktseminar**

Themen und Übungen des Kompaktseminars sprechen die ganze Bandbreite unseres Denkens an. Sie sind gewissermaßen ein „Holos“, ein holographisches Gesamtbild menschlichen Denkens. Ziel ist es, die „Mechanik“ unseres Denksystems bewusst kennen zu lernen und zu erleben.

Aufgabe des Kompaktseminars ist es, die grundlegenden Kommunikations- und Interaktionsprinzipien (wieder) zu erlernen, um zu ersten tieferen Verhaltensmustern vorzudringen. Hauptziel ist das „Leitmotiv“ bewusst zu erkennen und zu bestätigen.

**Themen des Kompaktseminars:**

Gegenwartsbezogenes Denken

Prinzipien der Kommunikation und Interaktion

Realität

Finaldenken / Vorausdenken

Telepathie –Theoretische Grundlagen und praktische Übungen

Unvollendete Handlungszyklen - Ziellosigkeit und Erschöpfung

Übernommene Charaktereigenschaften erkennen und lösen

Leitmotiv

Positives Denken

Lebenszustände und Entwicklungsstrategien

Zeitdenken: Sich lösen aus Raum- und Zeit-Bedeutungen

**Nutzen für die Teilnehmer des Kompaktseminars:**

Die Teilnehmer haben die grundlegenden entwicklungsfördernden Prinzipien der Kommunikation und Interaktion kennen und anwenden gelernt. Sie haben mit dem Leitmotiv das zentrale, sie bisher einschränkende Verhaltensmuster bestätigt und neutralisiert und neue Verhaltensspielräume gewonnen. Die Teilnehmer stärken damit ihre Fähigkeit, neue Informationen aufzunehmen und neue Aufgaben zu bewältigen. Sie haben den Grundstein gelegt für mehr Kreativität, Selbstführung und Selbstsicherheit.

## Arbeitsweise

In Impulsvorträgen werden die Themen vorgestellt und Orientierungen gegeben. Die Teilnehmer erschließen sich mit Leitfragen und geschlossenen Rollenspielen die Prinzipien der Interaktion und Kommunikation und die Funktionsweise unseres Denksystems. Sie erarbeiten sich mit Hilfe von durch Fragen angeleiteten Übungen praktische Lösungen für die eigene Lebenssituation.

Zehn-Hoch-Seminare basieren auf einer seit mehr als dreißig Jahren erprobten Methodik. Mehrere tausend Menschen in Deutschland haben sie in dieser Zeit erlernt.

## Das Team

Georg Daub, geb. 1954, Geschäftsführer von Zehn-Hoch-Seminare und Kursleiter.

Georg Daub ist Betriebswirt und seit 1996 Geschäftsführer, seit 2000 Vorstand des Stuttgarter Softwarehauses SPH AG. Er wendet seit vielen Jahren diese Methode in seiner Managementfunktion erfolgreich an: in der Mitarbeiterführung und Projektleitung, in Verhandlungen und generell in der Unternehmensführung.

Ruth Daub, geb. 1955, Kursleiterin; Ruth Daub ist seit 1974 Körpertherapeutin und seit 1982 Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Sie wendet die Methode in ihrer täglichen therapeutischen Arbeit mit ihren Patienten erfolgreich an.

Dr. Zoltán Jákli, geb. 1950, Kursleiter

Zoltán Jákli war als Politikwissenschaftler bis 1988 in Forschung und Lehre tätig. Seitdem ist er selbständiger Unternehmensberater. Er ist NLP-Master, DISG-Trainer und ausgebildet in Methoden der systemischen Organisations- und Strategieberatung.

## Kontakt

Zehn Hoch –  
Gesellschaft für Kommunikations- und Bewusstseinstraining mbH  
Geschäftsführer: Georg Daub  
Dachbergstraße 8a  
65812 Bad Soden  
Tel: +49.6196.25707  
Fax: +49.6196. 643 798  
Email: [info@zehn-hoch-seminare.de](mailto:info@zehn-hoch-seminare.de)  
[www.zehn-hoch-seminare.de](http://www.zehn-hoch-seminare.de)