

## Beilage 3

Dr. Gasser Flow-Akademie

### Topliste der Flow-Werkzeuge und Erkenntnisse

#### Topliste der Flow-Werkzeuge

°° = Top-Ten

- 1 W 1.1.1. °°Fakten in Ressourcen verwandeln - Ressourcieren a)
  - 2 W 2.6.1. °°Sinngespräche führen - Gewinnen b)
  - 3 W 3.2.1. °°Widerstand nicht als Verweigerung, sondern als Angebot sehen - Entlasten a)
  - 4 W 3.5.2. °°Hör auf zu müssen. "Wenn ich nicht muss, mach ich mehr als ich muss" - Müssen a)
  - 5 W 6.1.1. °°Kredit geben im konkreten Alltag - Risiko a)
  - 6 W 6.5.1. °°Parteiisch, Unparteiisch, Allparteilich reden und handeln - Bereichern b)
  - 7 W 9.2.1. °°Kritisieren ohne zu verletzen I: Negatives förderlich darlegen - Umschalten c)
  - 8 W 8.7.1. °°Anerkennung ist stärker als Lob und Strafe - Aufspielen b)
  - 9 W 10.1.1. °°Geben und Empfangen statt Liefern und Nehmen - Ver-geben a)
  - 10 W 7.5.1. °° + Navigation. Aktiv navigieren, in jeder Situation. Flow ist allzeit bereit - Wecken a)
- 

+ = die sechs Gourmet-Werkzeuge

- 11 W 1.4.2. °+ Ressourcieren netto. Den anderen mit vitaler Energie versorgen - Ressourcieren e)
  - 12 W 1.9.2. °+ Rekapitulieren. Die eigene Vergangenheiten zur heilen Gestalt führen. "Karma" auflösen - Bergen c)
  - 13 W 2.3.2. °+ Die Zusage: die absichtslose Absicht, die bedingungslos und gewaltlos erreicht, was sie voraussieht - Vor-denken d)
  - 14 W 5.8.1. °+ Das Pirschen der Stimmigkeit. Pirschen bis zur rücksichtsfreien Selbstverständlichkeit - Selbstverständlich b)
  - 15 W 7.5.2. °+ Einladungen aussenden, die der Empfänger nicht ablehnen kann - Wecken c)
- 

- 16 W 1.2.1. °Das misstrauische "Warum?" ersetzen durch die Suche nach echten Gründen - Ressourcieren b)
- 17 W 1.4.1. °"Gross-machen" statt "Klein-machen" - Ressourcieren d)
- 18 W 2.1.1. °Skript. Lernen, clevere Drehbücher zu schreiben statt Vorschriften zu machen - Vor-denken a)

- 19 W 2.2.1. ° Verschwenderisch phantasieren, statt blass befehlen - Vordenken b)
- 20 W 2.4.1. ° Genau fragen, genau reden, genau Erfolg haben - Vor-denken d)
- 21 W 2.8.1. ° Ich- und Du-Botschaften von Erwartungen erlösen - Künftig sprechen a)
- 22 W 3.1.1. ° Abmachungen treffen, die halten, statt Befehle erteilten, die umgangen werden - Verankern a)
- 23 W 4.4.1. ° Du bist nicht böse und nicht schuld. Wie sag ich's dann? - Umpolen a)
- 24 W 5.3.1. ° Reden durch Zuhören - ein produktives Paradox - Überraschen c)
- 25 W 6.1.2. ° Die Kosten von Tun und Nicht-Tun, von Handeln und Nicht-Handeln - Risiko b)
- 26 W 7.9.2. ° Die Technik von: "7 mal ein Ja entlocken" - Ent-setzen e)
- 27 W 7.1.1. ° Drohungen in Einladungen verwandeln - Erschaffen a)
- 28 W 8.1.1. ° Gebote und Verbote in Wegweiser, vitale Ressourcen und Schutz verwandeln - Klang der Wahrheit a)
- 29 W 9.1.1. ° Grenztraining I: Grenzen spielend setzen - Umschalten a)
- 30 W 9.2.3. ° Kritisieren ohne zu verletzen III: Günstig antworten als Kritisierte - Umschalten e)
- 31 W 10.6.1. ° Ja und Nein I: Ein Nein in ein Ja verwandeln - Wandeln b)
- 32 W 11.1.1. ° Die Kommunikation durch Information (Sache), Botschaft (Person) und Nachricht - Synchronisieren a)
- 33 W 11.2.2. ° Die zwei Ur-Fragen und die zwei Ur-Antworten in jeder Begegnung. Stehe ich gut da vor Dir? Bin ich gut? - Urfragen a)
- 34 W 12.1.1. ° Wann erziehe ich traditionell, wann humanistisch, wann ressourciv? Analyse, umdenken, einüben - Evokation a)
- 35 W 2.4.2. ° ~ = die fünf Meister-Werkzeuge des Flow
- 36 W 4.2.2. ° ~ Als Zeuge darstellen, was wirklich ist, wirkt und wo die Intensität liegt - Vor-denken e)
- 37 W 5.2.2. ° ~ Sich absolut schützen, ohne sich zu verteidigen - Sich selbst wandeln c)
- 38 W 5.8.2. ° ~ Das Pirschen des Kriegers (Selbstpirschen) - Selbstverständlich c)
- 39 W 7.6.2. ° ~ Zweifellos lenken: Den Andern präzis und absolut beeinflussen, ohne jegliche Manipulation - Wecken c)
- 40 W 9.10.3. ° ~ Die magische Praxis der geheimen Welten. Zauberer des neuen Zeitalters - Sage c)

Total: 40

## Topliste der Flow-Erkenntnis-Module

### \*\* Top-Ten Erkenntnisse

- 1 E 1.1     \*\*ExSource I: Das Prinzip Ursprung (Goldminen-Seminar)
- 2 E 1.4     \*\*ExSource IV: Favorit und Farmer
- 3 E 2.1     \*\*Bewusstheit I : Das Prinzip Bewusstsein (Wasserfall-Seminar)
- 4 E 3.1     \*\*Human-Energie I: Das Prinzip Energie und Vitalität (Vulkan-Seminar)
- 5 E 4.1     \*\*Non-Ich: Das Prinzip Identität oder das Geheimnis des Namens (Sesam-Seminar)
- 6 E 5.1     \*\*Vorderlist I: Das Prinzip Vorderlist (Fliegender-Teppich-Seminar)
- 7 E 7.5     \*\*Navigation I: Navigation ist die Kunst, auf der Vitalität zu surfen
- 8 E 7.7     \*\*Krieger I: Die sieben Stufen der Auseinandersetzung: vom Krieg über Handel bis hin zum Fest
- 9 E 8.1     \*\*Liebe I: Einladen und fördern statt erziehen
- 10 E 11.1    \*\*Die Echo-Kommunikation der drei Dialoge: der Trialog
- - - - -
- 11 E 1.3     \*ExSource III: Die fünf Elementarressourcen - die Fünflinge
- 12 E 2.8     \*Weltbild I: Das faktische und das humanistische Weltbild
- 13 E 5.3     \*Vorderlist III: Zuvorkommenheit macht Zusammenleben elegant
- 14 E 5.4     \*Vorderlist IV: Provokation als Aggression oder als günstige Strategie
- 15 E 6.5     \*Allheit I: Allparteilichkeit
- 16 E 7.1     \*Macht I: Macht dominiert und vernichtet Souveränität
- 17 E 8.7     \*Anerkennung I: Anerkennen - ein Grosswerkzeug von Flow
- 18 E 8.9     \*Weltbild II: Das ressourcive Weltbild und die neue Zeit
- 19 E 9.1     \*Nein und Grenzen I: Grenzen setzen? Mit Grenzen spielen!
- 20 E 9.2     \*Nein und Grenzen II: Die Krise ist keine Krise, sondern der Glaube daran
- 21 E 10.1    \*Kreislauf I: Geben und Empfangen als "Statt-Prozesse"
- 22 E 10.11    \*Wahrheit II: Wahrheit ist keine Tatsache, sondern ein vieldimensionaler Kreislauf
- 23 E 12.1    \*Agogik I: Kommunikation, Führung und Erziehung gemäss den drei Weltbildern. Praxis und Vernetzungen

Total: 23