

Das 5-Grenzen-Prozessmodell To Go

Der 5-Grenzen-Prozess von der Herausforderung zur Antwort spielt sich über Wochen, Monate, Jahre ab – und auf der kollektiven Ebene auch über Jahre, Jahrzehnte und Jahrhunderte – aber er ereignet sich zugleich von Stunde zu Stunde, von Minute zu Minute, von Augenblick zu Augenblick. Alles ist jederzeit verfügbar. Alles ist jederzeit zugänglich. Das ist die fraktale Struktur des universellen Lebensprozesses.

Grenze 1 – gegen die Wahrnehmung

**„War da gerade was? Nee, war wohl nix. Wahrscheinlich
Einbildung...“**

Es beginnt immer damit, erstmal nichts zu merken. Solange wie möglich. Damit das Leben so weitergehen kann, wie wir es kennen. Schließlich haben wir schon genug damit zu tun, wie es ist.

Grenze 2 – gegen die Information

**„Irgendwas war da gerade. Aber was ist es? Welchen Namen hat
es?“**

Wenn ‚es‘, vielleicht nach vielen Wiederholungen, nicht mehr zu leugnen ist: wie ist die Diagnose der Störung, die sie benennt und also eine Reaktion ermöglicht, aber uns möglichst ungeschoren lässt?

Grenze 3 – gegen die Bedeutung

**„Wenn ich das jetzt mal so ernst nehme, wie es womöglich ist –
was heißt das für mich?“**

Wenn ich die ‚Störung‘ nicht reaktiv wegmachen kann, was bedeutet das für meine Lebensführung? Wozu ruft es mich auf? Welche inneren Stimmen melden sich dazu, und welche gewinnt?

Grenze 4 – gegen die Veränderung des Selbstkonzepts

**„Ja, aber wenn ich das dann tatsächlich tue – wer bin ich denn
dann, vor allem in den Augen der anderen?“**

Die eigene Lebensführung zu verändern, ist eigentlich nicht schwer – hätten wir nicht eine Welt geschaffen, in der andere davon abhängig sind, dass wir so bleiben wie wir bisher waren...

Grenze 5 – gegen die Veränderung des Handelns

**„Was machen die dann mit mir, und will ich dann noch Mitglied in
diesem Club sein? Wo gehöre ich hin?“**

Wenn wir wirklich anders handeln, anders wirken, dann besteht die Gefahr, dass wir als Verräter behandelt werden. Auf Verrat steht die Höchststrafe. Sich ins Private spalten oder rauskommen?

Ausführlicher beschreiben wir das Prozessmodell und seine Anwendung in unserem

[Buch „Transformatives Coaching“](#)