WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Die Fünf-Stufen-Reise – H.E.A.R. Integration

Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

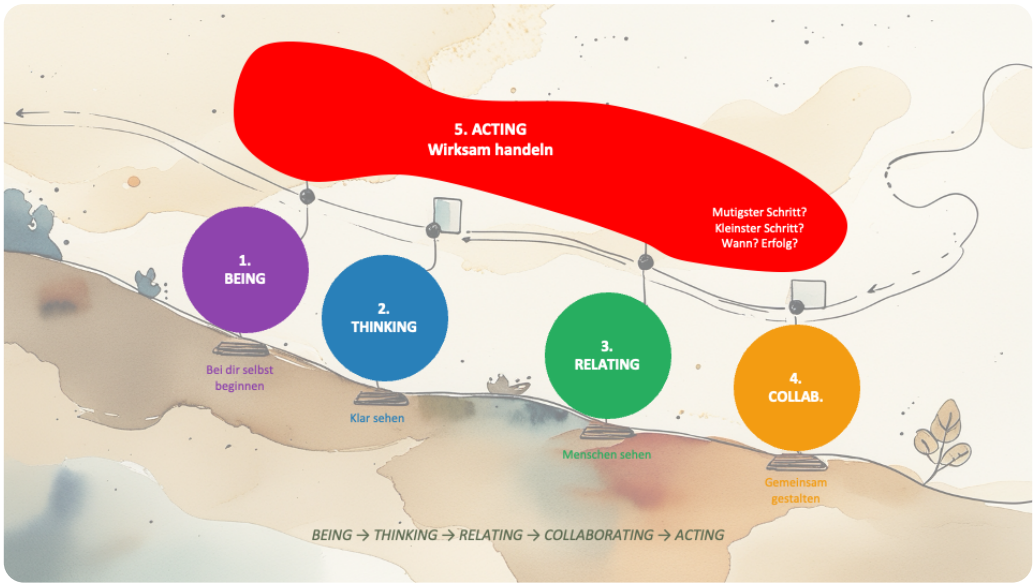
Die Fünf-Stufen-Reise – H.E.A.R. Integration

Überblick

Die Fünf-Stufen-Reise ist die Übung, die alles verbindet. Sie nimmt ein einziges Thema und führt es durch alle fünf H.E.A.R.-Dimensionen: vom Spüren (Being) über das Denken (Thinking) und die Beziehung (Relating) zur Zusammenarbeit (Collaborating) bis zum Handeln (Acting). Was dabei entsteht, ist mehr als die Summe der Teile – es sind die Querverbindungen zwischen den Stufen, die den eigentlichen Erkenntnisgewinn bringen.

Aspekt	Details
Ziel	Ein persönliches oder berufliches Thema durch alle fünf H.E.A.R.-Stufen reflektieren
Weg	Geführte Einzelreflexion durch BEING → THINKING → RELATING → COLLABORATING → ACTING
Dauer	60–90 Minuten (Vollversion), 10 Minuten (Quick-Version), 90 Minuten (Team-Workshop)
Teilnehmer	Einzelarbeit oder Team

Vollversion: Die Fünf-Stufen-Reise (60–90 Min.)



Vorbereitung: Mindestens 60 Minuten ungestörte Zeit sichern, Papier und Stift bereitlegen, ein Thema wählen, das gerade beschäftigt – eine Führungsherausforderung, eine Beziehung, eine Entscheidung.

Dein Thema: _____

Stufe 1: BEING – Bei dir selbst beginnen (15 Min.)

"Wer bin ich in diesem Thema?"

Frage	Deine Antwort
Wie geht es mir mit diesem Thema – körperlich?	
Welche Gefühle sind da?	
Welche inneren Stimmen melden sich?	
Was ist mein tiefster Wunsch in dieser Sache?	
Was macht mir Angst?	

H.E.A.R.-Check: Wie authentisch bin ich in diesem Thema? Was würde ich nie laut sagen?

Stufe 2: THINKING – Klar sehen (10 Min.)

"Was sehe ich – und was übersehe ich?"

Frage	Deine Antwort
Welche Annahmen mache ich?	
Was weiß ich sicher? Was vermute ich nur?	
Welche Perspektive fehlt mir?	
Wenn ich in 5 Jahren zurückschaue – was werde ich dann sehen?	

H.E.A.R.-Check: Bin ich demütig genug, um falsch liegen zu können? Wen könnte ich fragen, der anders denkt?

Stufe 3: RELATING – Menschen sehen (15 Min.)

"Wer ist beteiligt – und was brauchen sie?"

Person	Was braucht sie?	Was fühlt sie vermutlich?	Wie kann ich ihr begegnen?

H.E.A.R.-Check: Sehe ich die Menschen wirklich – oder nur ihre Rollen? Wem gegenüber bin ich nicht empathisch genug? Gibt es jemanden, dem ich vergeben muss?

Stufe 4: COLLABORATING – Gemeinsam gestalten (10 Min.)

"Wie kann ich andere einbeziehen?"

Frage	Deine Antwort
Wen brauche ich, um das zu lösen?	
Welches Gespräch habe ich aufgeschoben?	
Wie könnte ich Raum für gemeinsames Denken schaffen?	
Was kann ich nicht allein?	

H.E.A.R.-Check: Vertraue ich anderen genug? Wo halte ich Fäden, die ich abgeben könnte?

Stufe 5: ACTING – Wirksam handeln (15 Min.)

"Was werde ich tun?"

Frage	Deine Antwort
Was ist der mutigste Schritt, den ich tun könnte?	
Was ist der kleinste nächste Schritt?	
Wann werde ich ihn tun?	
Woran erkenne ich Erfolg?	
Was könnte mich stoppen – und wie gehe ich damit um?	

H.E.A.R.-Check: Ist dieser Schritt ergebnisorientiert – oder nur Aktivismus? Habe ich die Kraft dafür? Wenn nicht: Was brauche ich?

Integration: Das Ganze sehen (10 Min.)

Lies nochmal durch, was du geschrieben hast.

Frage	Deine Antwort
Was überrascht mich?	
Welche Stufe war am schwersten?	
Was ist die eine Erkenntnis, die ich mitnehme?	
Welchen Satz möchte ich mir merken?	

Quick-Version: Die Fünf-Fragen-Reise (10 Min.)

Für jedes Thema eine Kernfrage pro Stufe:

1. **BEING:** Was fühle ich wirklich?
2. **THINKING:** Welche Annahme sollte ich hinterfragen?
3. **RELATING:** Wen habe ich übersehen?
4. **COLLABORATING:** Wen sollte ich einbeziehen?
5. **ACTING:** Was ist mein nächster Schritt?

Team-Workshop: Fünf-Stufen-Reflexion (90 Min.)

Als Team die Reise gemeinsam machen: Ein gemeinsames Thema wählen (10 Min.), dann durchläuft jeder Stufe 1 (BEING) für sich (10 Min.). Im Plenum teilen: Was bringen wir mit? (15 Min.) Stufen 2–4 werden gemeinsam am Flipchart durchlaufen (40 Min.), bevor jeder seinen persönlichen nächsten Schritt formuliert (10 Min.) und im Check-out teilt, was er mitnimmt (5 Min.).

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**