

Mehr als 99 Themen  
mehr als 111 Flow-Techniken  
für die Meisterkurse  
der drei Ausbildungen zu

**Flow-Profi  
(professionelle Praxis)**

**Flow-Ausbildner(in)  
(Trainer, Instruktorin)**

**Flow-Experte(in)  
(Fachfrau/-mann für Krisen und Moderation)**

für den Einsatz  
in Führung und Kommunikation  
in Betrieb und mit Kunden,  
in Beziehungen und Selbstgestaltung,

für Generationenbildung, Pädagogik und Erziehung



Flow-Akademie  
Fuchsweg 7  
CH-8542 Wiesendangen bei Winterthur  
Tel: +41 (0)52 770 29 29 / Fax: +41 (0)52 770 29 08  
email: kontakt@flow-akademie.ch  
www.flow-akademie.ch

**Kurstitel der Kurse in den Ausbildungsgängen  
zum Flow-Profi, Flow-AusbildnerIn bis zum/r Flow-ExpertIn** (Vers. 1.3)

Blau = E = Erkenntnismodule (Theorie, Wissen, Erkenntnisse, Hintergründe): Vorträge, Seminare, Wochen

Schwarz = W = Werkzeugmodule (Erfahrung, Praxis, Betroffensein, Navigation): Trainingseinheiten, Tage, Serien  
Die Kurse mit einem "\*" sind Ergänzungen

**Übersicht über die Erkenntnismodule und tonischen Werkzeuge**

## **A. Fünf elementare Reiche als Pfeiler des Lebens**

### **1. Reich der existentialen Resourcen**

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. Das Prinzip Ursprung (Goldminen-Seminar) .....   | Ressource I / Res E1      |
| 1) <i>Tatsachen in Ressourcen verwandeln</i> .....  | Res W1                    |
| 2. Die grossen existentialen Basisressourcen .....  | Ressource II / Res E2     |
| 2) <i>Das misstrauische "Warum?" ersetzen durch die Suche nach echten Gründen</i> .....                   | Res W2                    |
| 3. Die fünf Elementarressourcen - die Fünflinge .....   | Ressource III / Res E3    |
| 3) <i>Eintauchen in ressourcierende Felder</i> .....  | Res W3                    |
| 4. Favorit und Farmer .....   | Ressource IV / Res E4     |
| 4) <i>"Gross-machen" statt "Klein-machen"</i> .....   | Res W4                    |
| 5. Die Erschaffung der Welt in jedem Augenblick .....   | Ressource V / Res E5      |
| 5) <i>Den Augenblick pflücken oder die Gunst der Stunde nutzen</i> .....                                  | Res W5                    |
| 6. Das Kapital als Macht der Transformation .....   | Kapital I / Res E6        |
| 6) <i>"Halt", "doch", "nun", "so", "dann..." zu hochwirksamem Kapital machen</i> .....                    | Res W6                    |
| 7. Vom Kapital zum Tonikal (= "Kapital "der innovativen Lebendigkeit") .....                              | Kapital II / Res E7       |
| 7) <i>Von der Habgier zum lustvollen Sterben</i> .....  | Res W7                    |
| 8. Traditionen und Generationen .....   | Generativität I / Res E8  |
| 8) <i>Rückzeugung. Die Auflösung der lastenden Themen der Vorfahren</i> .....                             | Res W8                    |
| 9. Der Mensch als Zeitschöpfer .....  | Generativität II / Res E9 |
| 9) <i>Risse in der Familie - Risse im Bewusstsein der Kinder</i> .....                                    | Res W9                    |
| 10) <i>Rekapitulieren. Die eigene Vergangenheiten zur heilen Gestalt führen. ("Karma" auflösen)</i> ..... | Res W9.1                  |

## 2. Reich des Bewusstseins

10. Das Prinzip Bewusstsein (Wasserfall-Seminar) ..... Bewusstheit I / Bew E1  
11) *Das Skript. Clevere Drehbücher schreiben statt Vorschriften machen* ..... Bew W1
11. Phantasie und Innovation als Schöpferin und Mittlerin der Welten ..... Bewusstheit II / Bew E2  
12) *Verschwenderisch phantasieren, statt bloss befehlen* ..... Bew W2
12. Die vitalen Visionen als Alltagswerkzeug ..... Bewusstheit III / Bew E3  
13) *8 Tage Mental-, Wahrnehmungs- und Bewusstheitstraining (Techniken auf Flow-Basis)* ..... Bew W3
13. Wahrnehmen, was wirklich ist ..... Phänomenologie I / Bew E4  
14) *Genau fragen, genau reden, genau Erfolg haben* ..... Bew W4
14. Beobachtung wird zum Motor der Wirklichkeit ..... Phänomenologie II: / Bew E5  
15) *Mit Lachen und Lächeln Wesentliches wirken* ..... Bew W5
15. Sinn belebt und heilt, Unsinn macht krank (Frankl) ..... Sinn & Denken I / Bew E6  
16) *Sinngespräche führen* ..... Bew W6  
17) *Sinnige Worte finden, die auch für das Gegenüber Sinn machen* ..... Bew W6.1
16. Die vier Intelligenzen: funktionale, emotionale, Energie- und Bewusstheit-Intelligenz ... Sinn & Denken II: / Bew E7  
18) *Emotionalen Ausdruck pfiffig einsetzen* ..... Bew W7
17. Ductus - die 2 x 7 Sprachen des Flow. Vom Argumentieren über Befehlen  
bis zu Humor & Poesie ..... Sinn & Denken III / Bew E8  
19) *Die Dinge fliessend sagen - von der emotionalen Intelligenz hin zur Flow-Intelligenz* ..... Bew W8  
20) *Emotionale (weibliche) und sachliche (männliche) Sprache üben* ..... Bew W8.1
18. Rhea - die Grammatik der vitalen Energielinien (Rhemmatik) ..... Sinn & Denken IV / Bew E9  
21) *Ein Nein in ein Ja verwandeln* ..... Bew W9
19. Das faktische und das humanistische Weltbild ..... Weltbild I / Bew E10  
22) *Ich- und Du-Botschaften von Erwartungen lösen* ..... Bew W10
20. Das ressourcive Weltbild und die neue Zeit ..... Weltbild II / Bew E11  
23) *Den heutigen Verhaltens- & Zeitenwandel deuten* ..... Bew W11

### 3. Reich der vitalen Energien

- 21. Das Prinzip Energie und Vitalität (Vulkan-Seminar) ..... Human-Energie I / Ene E1
  - 24) *Abmachungen treffen, die halten, statt Befehle erteilen, die umgangen werden* ..... Ene W1
  - 25) *Sanktionen ersetzen durch Begegnung mit den "Härten" der Wirklichkeit* ..... Ene W1.1
- 22. Blockaden, "Nein" und Widerstände sind keine Hemmungen, sondern Resourcen . . . . Human-Energie II / Ene E2
  - 26) *Widerstand nicht als Verweigerung, sondern als Angebot behandeln* ..... Ene W2
  - 27) *Rebellieren, ohne sich selbst und die Beziehung zu ruinieren* ..... Ene W2.1
- 23. Die Arbeit mit und in (Energie-)Feldern ..... Human-Energie III / Ene E3
  - 28) *Teil eines schwingenden Feldes werden. Die Leichtigkeit des Seins nutzen* ..... Ene W3
- 24. Flow, jenseits von Gewalt und Wille ..... Flow I / Ene E4
  - 29) *Präsenz-Training und Charisma* ..... Ene W4
- 25. Pädagogik jenseits von Methodik und Didaktik, Moral und Wille ..... Flow II / Ene E5
  - 30) *Weg von der Moral hin zum Vielversprechenden* ..... Ene W5.1
- 26. Flowlinien versus militärische Strategien im Alltag ..... Flow III / Ene E6
  - 31) *Schleichwege & Täuschungen zur Offenheit bringen* ..... Ene W6
- 27. Die Faszination des Heimlichen. Ein Phänomen des existentiellen Abenteuers ..... Flow IV / Ene E7
  - 32) *Intensiver reden und durch Anspielungen wirken* ..... Ene W7

## 4. Reich der geheimen Namen (Das dritte Selbst, Non-Ich)

28. Das Prinzip Identität oder das Geheimnis des Namens (Sesam-Seminar) ..... Non-Ich I / Nam E1  
33) *Das Ich zu Transformation werden lassen* ..... Nam W1
29. Durch cleveres Non-Tun zu Leistung und Effizienz ..... Non-Ich II / Nam E2  
34) *Non-Tun trainieren - ein Tag als Zwischenraum* ..... Nam W2
30. Von der Ich-Will-Pädagogik zur Herzenspädagogik ..... Non-Ich III / Nam E3  
35) *Respekt herstellen und Respektlosigkeit transformieren* ..... Nam W3
31. Texte und Traditionen zu Maestro und Non-Identität ..... Non-Ich IV / Nam E4  
36) *Alice im Wunderland: Durch den eigenen Spiegel gehen* ..... Nam W4
32. Maestro. Das Genie in uns, das für uns wirkt (Dao in Dao-de-jing) ..... Tao I / Nam E5  
37) *Die eigene Lebensmelodie hören und nutzen (De in Dao-de-jing)* ..... Nam W5
33. Das Heute von morgen ..... Tao II / Nam E6  
38) *Aussprechen, was ich erst morgen weiss* ..... Nam W6
34. Das Trajekt, jenseits von Subjekt und Objekt ..... Trajekt I / Nam E7  
39) *Denke medial, vermiddle, werde Durchdenker, lass das Netz denken* ..... Nam W7
35. Das falsche Ich: Herrschaft von Gefühlen, Angst & Verantwortungslosigkeit ..... Trajekt II / Nam E8  
40) *Du bist nicht böse und nicht schuld. Wie sag ich's dann?* ..... Nam W8

## 5. Reich der Vorderlist (Stratageme)

36. Das Prinzip Vorderlist und die Stratageme (Fliegender-Teppich-Seminar) ..... Vorderlist I / Vor E1  
41) *Schlagfertigkeit - mit Witz die Kürze würzen* ..... Vor W1
37. Zuvorkommenheit - macht Zusammenleben elegant ..... Vorderlist II / Vor E2  
42) *Reden durch Zuhören - ein produktives Paradox* ..... Vor W2
38. Die Gross-Strategie des Lebens. Evolution als listvolle Provolution ..... Vorderlist III / Vor E3  
43) *Warum gute Absicht schlechte Früchte trägt* ..... Vor W3
39. Alles mit Mass - sowohl vom Zuviel wie vom Mass ..... Vorderlist IV / Vor E4  
44) *Aufhören, einseitig zu denken, und zu viel oder zu wenig* ..... Vor W4
40. Provokation als Aggression oder als günstige Strategie ..... Schmetterling I / Vor E5  
45) *Pro-Vokation als strategisches Spiel spielen* ..... Vor W5
41. Die Arbeit mit pfiffigen Strategemen .Der Schmetterlingseffekt im strategischen Flow ..... Schmetterling II / Vor E6  
46) *Mit wenig viel sagen - eine grossartige Technik der Vorderlist* ..... Vor W6
42. Erfolgsstratageme als Weg, den langfristigen Erfolg schon heute zu praktizieren ..... Schmetterling III / Vor E7  
47) *Erfolg-reicher werden* ..... Vor W7

## B. Drei Wege des Erfolgs

### 6. Weg der Arbeit (Inkarnation)

43. Vitaler Kredit als Ressource - für Erfolg und Bindungen ..... Geld I / Arb E1  
48) *Kredit geben im konkreten Alltag* ..... Arb W1
44. Das Wesen des Geldes - eine Form von Zärtlichkeit ..... Geld II / Arb E2  
49) *Berührt werden und Berührt-werden geben* ..... Arb W2  
50) *Alles hat seinen Preis - jedes Schweigen und jedes Rechthaben-wollen* ..... Arb W2.1  
51) *Jedes Detail zählt. Der wahre Luxus liegt im Detail* ..... Arb W2.2
45. Die Gewährung - stärker als Erlaubnis und Verbot ..... Geld III / Arb E3  
52) *Gelten machen. Wie Dinge wirklich Geltung bekommen* ..... Arb W3  
53) *Zu-neigen. In Haltung, Denken und Handeln* ..... Arb W3.1
46. Was dem Finanz-System sein Geld ist dem Vivenz-System die Atmosphäre und  
die herrschende Stimmung ..... Geld IV / Arb E4  
54) *Durch Atmosphären"arbeit" jede Situation in Richtung Gewinn und nicht Verlust steuern* ..... Arb W4
47. Allparteilichkeit ..... Allheit I / Arb E5  
55) *Parteiisch, unparteiisch, allparteilich reden und handeln* ..... Arb W5
48. Allsinnlichkeit und höhere Wirkung ..... Allheit II / Arb E6  
56) *Alle Sinne aktivieren* ..... Arb W6

## 7. Weg der Herrschaft (Dominanz)

49. Macht dominiert und vernichtet Souveränität ..... Macht I / Her E1  
57) *Drohungen in Einladungen verwandeln* ..... Her W1
50. Aus Ohnmacht das andere Ich entstehen lassen (Chance des dritten Selbst) ..... Macht II / Her E2  
58) *Die Stärken der Schwächen - das Lob der Grenzen* ..... Her W2
51. Transformation der Gewalt in all ihren Formen ..... Macht III / Her E3  
59) *Gewalt begegnen und auflösen* ..... Her W3
52. \* Ich möchte kein Opfer mehr sein und nicht zum Täter werden. Was nun? ..... Macht IV / Her E8\*  
60) \* *Souverän handeln, statt mit Autorität und falschem Entgegenkommen* ..... Her W8\*
53. Die sieben Stufen der Auseinandersetzung: vom Krieg über Markt hin zum Fest ..... Krieger I / Her E4  
61) *Rechthaben ersetzen durch erklären* ..... Her W4  
62) *Argumentieren ohne überzeugen und überreden zu wollen* ..... Her W4.1  
63) *Argumentieren im Disput* ..... Her W4.2  
64) *Bist Du unmutig, sag's nicht entsetzt (= ohne entsetzlich zu wirken)* ..... Her W4.3  
65) *Ärger-Bewältigungs-Training I - IV* ..... Her W4.4
54. Vom zerstörerischen Krieger hin zum Krieger der Sanftheit ..... Krieger II / Her E5  
66) *Das Ich zum Mir werden lassen* ..... Her W5
55. Stärker als Rolle und Position - die Donation ..... Krieger III / Her E6  
67) *Vorwürfe in rote Teppiche verwandeln* ..... Her W6
56. Führung und Erziehung heisst, Evolution beschleunigen ..... Krieger IV / Her E7  
68) *Das Wesentliche wecken! Gerade bei Uneinsicht und Bocken* ..... Her W7  
69) *Die Technik von: 7 mal ein "Ja" entlocken* ..... Her W7.1

## 8. Weg der Liebe (Atmosphäre)

57. Liebe - Zauber, Verwandlung und Attraktivität durch grossen Anderen, dennoch nah Zug I / Lie E1  
70) *Gute Absichten, die schlechte Wirkung haben, in Erfolg verwandeln* Lie W1
58. Liebe - die transformatorische Urkraft Zug II / Lie E2  
71) *Lieben ohne Ende - auch konkret in Verhalten und Reagieren* Lie W2
59. Das Schlechte und die Boshaftigkeit Zug III / Lie E3  
72) *Wie den Lügen begegnen?* Lie W3
60. Einladen und fördern statt erziehen Zug IV / Lie E4  
73) *Gebote und Verbote in Wegweiser und Schutz verwandeln* Lie W4
61. Wie wird Freiheit effizient? Von der Freiheit zur Fülle Zug V / Lie E5  
74) *Von der Identifikation mit dem eigenen Ich hin zur grossen Freiheit* Lie W5
62. Anerkennen - ein Grosswerkzeug von Flow Anerkennung I / Lie E6  
75) *Anerkennung ist stärker als Lob und Strafe* Lie W6
63. Anerkennung bei Irrtum und Wirrnis. Die neue Toleranz Anerkennung II / Lie E7  
76) *Anerkennung geben sogar bei groben Fehlern* Lie W7  
77) *Dem Schlagen, Verletzen und Mobben neu begegnen* Lie W8.1
64. Empathie verhängnisfrei (jenseits von Gefühl und Altruismus) Anerkennung III / Lie E8  
78) *Empathisch beobachten und rückgeben* Lie W8

## C. Vier Orchester der Wandlung

### 9. Wandlung durch Brücken

65. Das Optimum-Prinzip - Besser geht (jetzt) nicht ..... Horizont I / Brü E1  
79) *Vom Maximalen zum Optimalen* ..... Brü W1
66. Der Weg der Weite, jenseits von Innerlichkeit und Äusserlichkeit ..... Horizont II / Brü E2  
80) *Mit den Worten "und?", "noch...", "auch!" Raum schaffen* ..... Brü W2
67. Genug ist nicht genug! "Aus Prinzip!" ... und mehr ..... Horizont III / Brü E3  
81) *Gut, Böse und mehr: das Mehr des Schlechten zum Blühen bringen* ..... Brü W3
68. \* Was taugen Fehler? Irrtum über den Irrtum oder "die Kunst des Verirrens" ..... Horizont IV / Brü W10\*  
82) \* *Die Potentiale erkennen, artikulieren und neu Deuten. Charakter"defizite" und (Verw)Irrungen* ..... Brü W10\*
69. Grenzen setzen? Mit Grenzen spielen! ..... Nein und doch I / Brü E4  
83) *Grenztraining I - Grenzen spielend setzen* ..... Brü W4  
84) *Grenzentraining II - Grenzüberschreitungen begegnen* ..... Brü W4.1
70. Die Krise ist keine Krise, sondern der Glaube daran ..... Nein und doch II / Brü E5  
85) *Kritisieren ohne zu verletzen I. Negatives förderlich darlegen* ..... Brü W5  
86) *Kritisieren ohne zu verletzen II. Auch bei tauben Ohren und bei emotionalem Unmut* ..... Brü W5.1  
87) *Kritisieren ohne zu verletzen III. Günstig antworten als Kritisierte* ..... Brü W5.2
71. Nein, Negation, Nichts und füllende Leere ..... Nein und doch III / Brü E6  
88) *Nein zum falschen Ja-sagen.* ..... Brü W6  
89) *Nein sagen, indem ich konsequent ja sage* ..... Brü W6.1
72. Fundur ist die dritte Stufe nach Natur und Kultur ..... Fundur I / Brü E7  
90) *Gnade und Schwung kommen-lassen* ..... Brü W7
73. Das neue Prinzip der Wirklichkeit: Sphäralität und Radialität ..... Fundur II / Brü E8  
91) *Dem Zufluss von Vitalität auf die Spur kommen* ..... Brü W8
74. Der dritte Raum der Wirklichkeit - jenseits von privat und öffentlich, innen und aussen ..... Fundur III / Brü E9  
92) *Die Schleife gewähren, statt sofort einfordern (z.B. bei Anordnung und Widerstand)* ..... Brü W9  
93) *Den Schock- und Zeit-Sprung von Neuem optimieren* ..... Brü W9.1  
94) *Die Kraft von Segnen und Bitten* ..... Brü W9.2

## 10. Wandlung durch Kreisläufe

75. Geben und Empfangen als "Statt-Prozesse" ..... Kreislauf I / Kre E1  
95) *Geben und Empfangen statt Liefern und Nehmen* ..... Kre W1
76. Synergie und Resonanz - von Menschen, Natur und Schicksal ..... Kreislauf II / Kre E2  
96) *Die Vitalität aufbauen, statt unterdrücken* ..... Kre W2
77. Hör auf zu reagieren! ..... Kreislauf III / Kre E3  
97) *Nicht reagieren bei aggressiven Vorstößen. Ausweichen, umpolen, deuten,  
neue Vorschläge machen und klar antworten* ..... Kre W3  
98) *Still und heimlich besser wirken* ..... Kre W3.1
78. Das Fließparadigma - surfen auf der Vitalität ..... Fließwerk I / Kre E4  
99) *Dem Sinn von Gerechtigkeit, Schönheit und Sanftheit Rechnung tragen* ..... Kre W4
79. Die Systemtheorie und ihr vitaler Kontext ..... Fließwerk II / Kre E5  
100) *Positionen tauschen - die Beziehung wird resonanter* ..... Kre W5
80. Navigation ist die Kunst, auf der Vitalität zu surfen ..... Navigation I / Kre E6  
101) *Aktiv navigieren - in jeder Situation. Flow ist allzeit bereit* ..... Kre W6
81. Die Anstiftung - ohne in Fallen zu tappen ..... Navigation II / Kre E7  
102) *In Gang setzen, statt lange überreden oder überzeugen müssen* ..... Kre W7
82. Irrtümer über den Irrtum. Was taugen Fehler und Irrwege? ..... Diagon I / Kre E8  
103) *Harte Wahrheiten mitteilen, so dass sie gut* ..... Kre W8
83. Meta-Ebene und Diagon-Ebene. Der Mensch tut, was er ist, und wird, was er tut. .... Diagon II / Kre E9  
104) *Sich am eigenen Haar aus dem Sumpf ziehen (Münchhausen-Strategie)* ..... Kre W9
84. Paradoxie und Selbstbezüglichkeit ..... Diagon II / Kre E10  
105) *Selbstsabotage in Selbst-Verbundenheit verwandeln* ..... Kre W10



## 12. Wandlung durch Zeitnetze

92. Geschichte der Psychologie, des Bewusstseins und des Unbewussten .....	Geschichte I / Zei E1
93. Geschichte von Führung und Pädagogik .....	Geschichte II / Zei E2
94. Geschichte von Flow und Vorderlist .....	Geschichte III / Zei E3
95. Die Welt entsteht im Kopf - der Konstruktivismus .....	Geschichte IV / Zei E4
114) <i>Existenziale Geschichte: Drama - Karma - Erbe - Lehren - Leiden - Wandel</i> .....	Zei W4
96. Die Welt entsteht rundherum: der Dekonstruktivismus .....	Geschichte V / Zei E5
97. Die Welt entsteht anderswo als irgendwo. Die Verwandtschaft von Nirwana, Quantenwelt und der Urtümlichkeit des Flow .....	Geschichte VI / Zei E6
98. Neue Strömungen des Geistes von Vitalität - von der Medizin über Führung und Pädagogik bis hin zur Spiritualität .....	Geschichte VII / Zei E7
99. Erziehung gemäss drei Weltbildern. Praxis und Vernetzungen .....	Pädagogik: Theorie / Zei E8
115) * <i>Wann erziehe ich traditionell, wann humanistisch, wann ressourciv? Analyse, Umdenken</i> .....	Zei W8*
100. Methodik & Didaktik. Umsetzung bis zum Lernenden und zurück .....	Didaktik I / Zei E9
116) * <i>Praktische Übungen, um das Lernfeld didaktisch und tonisch gut zu bilden</i> .....	Zei W9*
101. Pragmatik und Ideal. Fähigkeit, Lernen & Leistung in konkreter Umgebung .....	Didaktik II / Zei E10
117) * <i>Einübung, um mit Schwächen, Brüchen, Übergängen aktiv und tonisch umzugehen</i> .....	Zei W10*
102. Sammlung von Texten zu Ressourcivität, Bewusstheit, Flow-Energien, Non-Ich und Vorderlist .....	Zei E11
103. Lektüre, Diskussion und Kommentare von Literatur zu Flow, Vorderlist und Ressourcivität .....	Zei E12
104. Begriffslexikon zu Flow, Vorderlist und Ressourcivität .....	Zei E13