

Das **CHAMPIONS**-Tool
für erfolgreiche Kommunikation

Das FIDELIO-Tool

light

Sven Thanheiser, Mediator/Rechtsanwalt
Führungskräfte-Trainer

Februar 2026



Diese Präsentation und ihre Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Eine ungenehmigte Weitergabe an Dritte zu nicht-kommerziellen Zwecken ist gewünscht und erlaubt. Eine irgendwie geartete Haftung für Ansprüche aus einer Weitergabe wird nicht übernommen.

Eine Verwertung zu gewerblichen Lehrzwecken ist hiervon nicht umfasst. Im Zweifel ist vorher die Genehmigung des Trainers einzuholen.

Bei geschlechtsbezogenen Formulierungen sind immer auch die nichtgenannten Menschen aller anderen Geschlechtsformen umfasst. Der/die Betrachter/in wird gegendert, weil die Nutzung der Beobachterebene von Ihrem Geschlecht abhängt

Bildnachweis:

Folie 4: Zeichnung Dr. Dorothee Knell <https://www.dorothee-knell.de/>

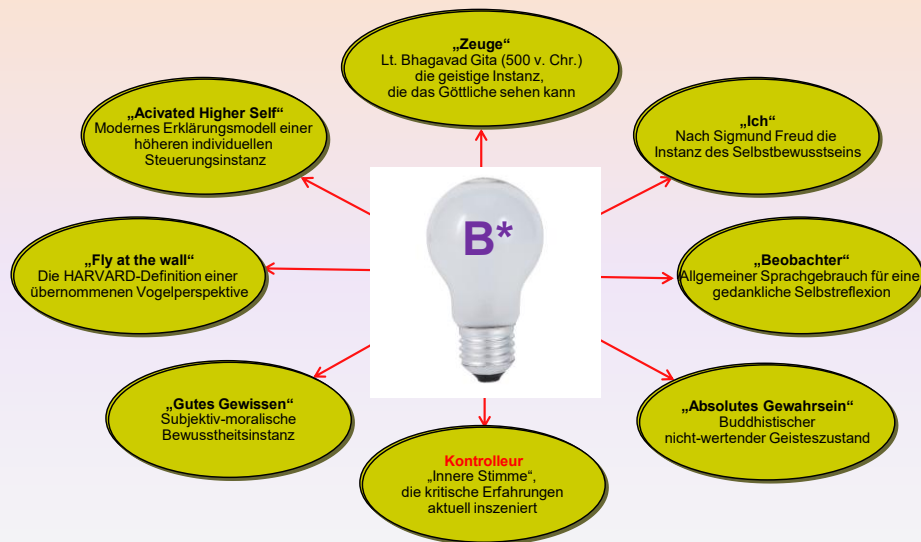
Grafik fernsehserien.de

Folie 8: <https://www.pinterest.de/pin/32088216079881643/>

Folie 10: Toni Angermayer

© RA Sven Thanheiser, München

Aus 2.500 Jahren Erfahrung gut!



Der/die höhere Betrachter/in ist ein Wahrnehmungsinstrument, das schon seit 2.500 Jahren bekannt ist.

Schon in der Bhagavad Gita, einer der heiligen Schriften der alten Inder, sagte Gott Krishna dem Feldherrn Arjuna, der gerade über Frieden und Beendigung einer generationenlangen Schlacht nachdenkt, dass die Meditation eines der Instrumente sein kann, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Dabei weist Krishna auf die geistige Haltung des „Zeugen“ hin, d.h. auf die geistige Instanz, die selbstbeobachtend ist.

Nach und nach entwickelte sich diese beobachtende Instanz über moralische Kategorien wie bei den alten Griechen und Römern hin zur modernen Philosophie eines „guten Gewissens“ oder zur psychologischen Kategorie des Ichs.

In der modernen Meditationspraxis wird vom absoluten Gewahrsein gesprochen, wobei auch dessen Protagonisten zugeben, dass dies nur eingeschränkt gelingt. Derzeit wird auch gerne vom „aktivierten höheren Selbst“ gesprochen. Gemeint ist ein Persönlichkeitsanteil, aus dem heraus ein bewusstes mitfühlendes Handeln möglich ist.

Achtung: Mit dem FIDELIO-Tool wird die Benennung dieser höheren Beobachterinstanz empfohlen, da die Gefahr gerade bei etwas rigider erzogenen Menschen sehr groß ist, dass aus dieser wohlwollenden Instanz ein/e innere/r Kritiker/in wird.

Warum der/die **BetrachterIn** so wichtig ist:

- **Ende der Opferrolle**
 - Von extrinsisch zu intrinsisch
 - „Immer ich ...“ „DU ...“ „Ich muss ...“
- **Was fühle ich??**
 - Sind das meine Gefühle?
 - Oder die meines Gegenübers?
- **Umsetzung der eigenen Ziele**
 - Will ich das wirklich? „ICH will ...“
 - Was sagt mein Bauch dazu?



3

Forum Erfolgstraining

Wie oft sagen wir uns: „Hätte ich doch das (var: nicht) gesagt ...“

Meistens kommen uns Emotionen wie Angst oder spontane Wut zuvor, wenn wir eigentlich besser eine differenzierte oder intelligentere Antwort als unsere spontane Rückmeldung hätten geben können.

Warum? Weil unser sicherheitsbedachtes Reptiliengehirn (früher limbisches System genannt) auf schnelle Reaktion wie Abwehr („Du hast Unrecht!“), Widerstand („Das muss ich mir nicht bieten lassen!“) oder Flucht („Wie komme ich schnell aus dieser Gesprächssituation heraus?!“) abzielt, und auf Basis von Emotionen verbale Schnellschüsse abfeuert.

D.h. wir alle sind mit unseren Emotionen, (das sind die vom Kopf übersetzten körperlichen Wahrnehmungen als Erinnerungen an frühere Erfahrungen; echte Gefühle sind eher Freude und Liebe), identifiziert; d.h. wir halten diese „übersetzten“ Gefühle in diesem Moment für die reine Wahrheit.

Um schnell zu desidentifizieren, braucht es den/die Höhere/n Beobachter/in, der/die Sie blitzschnell die Lage versetzt, ggf. alternativ zu antworten bzw. zu handeln.

Oder zumindest durchzuatmen, bevor Sie reagieren ...

Aber wie kommen wir in den/die wohlwollenden Betrachter/in??



❖ Zauberei?

❖ Meditation?

❖ Willen?



Durch bewusste Hirnnutzung!



Aus 2.500 Jahren Erfahrung gut: Aber in keiner dieser Schriften und in keinem der modernen Lehrbücher steht genau drin, wie Sie in die wohlwollende höhere Betrachterinstanz kommen!

Es ist keine Zauberei, die früher göttlicher Hilfe oder höherer Mächte bedurfte. Meditation kann ein Weg sein, um eine höhere Wahrnehmung zu erreichen, es gibt aber keinerlei Garantie, aus welcher Quelle diese Wahrnehmung dann kommt. Und Meditation wird sich vermutlich kurz vor einer Teamsitzung auch nicht unbedingt anbieten.

Haben wir wirklich einen freien Willen? Victor Frankl sagte einmal: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum, da können wir uns entscheiden!“

Genau das ist der Punkt: Selbstverständlich können wir unseren Willen zu einer bewussten Steuerung unserer Geisteshaltung einsetzen und damit quasi einen Notenschlüssel für Wahrnehmung, Umgang mit Emotionen und unserer Kommunikation setzen.

Das FIDELIO-Tool

- Freude schaffen
- In den/die Betrachter/in gehen
- De-Eskalieren
- Energie lenken
- Loyal zu mir selbst sein
- Integrieren
- Offen bleiben



Das FIDELIO-Tool (der/die höhere Betrachter/in) und Emotionenkontrolle sind die Schlüsselkompetenzen! Je besser Sie über Ihr emotionales Setting Bescheid wissen und je bewusster Sie kommunizieren, desto erfolgreicher gestalten sich Ihre Beziehungen – nicht nur am Arbeitsplatz ...

Hier noch einmal das Akronym als Refresher. Wenn Sie das 53-Minuten.Tutorial schon gesehen haben, genügt ein kurzes Lesen als monatliche Wiedervorlage – Ihr System erinnert sich.

Keine Erleuchtung, sondern Bewusstheitstraining!

- Entscheidung für bewusste Kommunikation
- ❖ Erlernen des FIDELIO-Tools
- ❖ Training
- ❖ Nachhaltigkeit sichern



Die Qualität Ihrer Beziehungen im Privaten oder am Arbeitsplatz hängt von der Qualität Ihrer Kommunikation ab.

Sie alle haben die Fähigkeit zur Betrachterinstanz! Aber es bedarf eine Weile des Trainings in Alltagssituationen, bevor Sie Ihr/e wohlwollende Betrachter/in ständig unterstützt.

Ganz oft weist unser/e Innere Kritiker/in zwar auf wichtige Punkte hin. Aber es wird Zeit, die auch lobende und fördernde Stimme Ihres „Höheren Selbst“ dauerhaft hören zu lernen. Diese „Stimme“ will Sie nicht nur schützen, sondern Ihnen helfen, wohlwollend mit allen Beteiligten umzugehen, und so Ihre Entwicklung zu fördern.

Schauen Sie bitte das 53-minütige Video mindestens 1-mal an! Ihr wissender Verstand muss das Tool verstehen! Dadurch wird der/die Innere Kritiker/in besänftigt ...

Und dann üben Sie jeden Tag in möglichst vielen Situationen, sich in Ihre/n Höhere/n Betrachter/in zu versetzen! Nach einigen Wochen gibt es kein „Hätte ich doch!“ mehr und Sie haben eine/n dauerhaft wohlwollende/n Begleiter/in.

Und nehmen Sie für einige Monate diese Kurfassung auf monatliche Wiedervorlage! Je nach Ihrer Lern-Präferenz entweder zum Lesen ausgedruckt oder zum Sehen/Hören das kurze Video.

Die 3 Erfolgs-Schlüssel:

- **Absicht setzen**
 - „Ich will bewusst zum Wohle aller Beteiligten kommunizieren!“
- **„Erwachtes Bewusstsein“ aktivieren**
 - Konzert ... Strand ... Berg ... Dank ... Glücksmoment ... Gruppenfreude ...
- **Kommando geben**
 - „Ich aktiviere meine/n wohlwollende Betrachter/in!“



Diese 3 Erfolgsschlüssel sichern Ihre wirksame Nutzung des FIDELIO-Tools. Es geht um Emotionenregulation durch bewusste Nutzung Ihres höheren Verstandes.

Bei manchen Menschen gelingt es sofort. Andere müssen Schritt 2 einige Wochen üben. Aber ich verspreche Ihnen: Jeder Mensch kann seine Betrachterinstanz nutzen und nach kurzer Zeit läuft diese/r wohlwollende Begleiter/in automatisch mit.

Was Sie davon haben? Nicht nur effektivere Gespräche, sondern auch weniger Streit! Und Sie werden mehr Möglichkeiten wahrnehmen, was Ihre Entscheidungsfindung erleichtern wird. Und sehr schnell werden Sie nichts mehr zu bereuen haben, sondern können vor einer Äußerung oder Handlung die bessere Alternative wählen. Sie erinnern sich:

Es kommt nicht darauf an, wie Sie sind, sondern was Sie daraus machen!

Drucken Sie sich mindestens diese Folie aus und nehmen Sie sie auf die wöchentliche Wiedervorlage!

Das FIDELIO-Tool



○ Freude schaffen

➤ Die Handlungsabsicht prüfen!?

➤ Ankommen, Durchatmen

➤ An schönes Erlebnis denken ...



Der erste Schritt ist, dass Sie das erwachte Bewusstsein, d.h. den Bereich Ihres Gehirns aktivieren, der Ihre Existenz in einen höheren Kontext setzt, und gemeinschaftliches Handeln ermöglicht.

„Ich will bewusst zum Wohl aller Beteiligten kommunizieren!“

Dient Ihre Absicht allen Beteiligten?

Führt Ihre Absicht zu einem Ergebnis, das sich für Sie gut anfühlt?

Dann ist immer hilfreich, dass Sie tief in den Bauch atmen, um im Moment anzukommen und geerdet zu sein. Dieser Tipp gilt übrigens immer, auch jenseits der bewussten Kommunikation ...

Und nun aktivieren Sie das erwachte Bewusstsein dadurch, dass Sie einfach an irgendein schönes Erlebnis denken. Dies kann eine gemeinsame Zeit mit bestimmten Herzensmenschen oder auch eine schöne Urlaubserfahrung oder ein Konzerterlebnis sein.

Egal was, entscheidend ist, dass Ihnen diese Erinnerung ein kleines Lächeln aufs Gesicht zaubert ...

Experimentieren Sie, bei welcher Erinnerung es Ihnen am leichtesten fällt, Ihre Stimmung zu heben! Und nutzen Sie diese Top-Erinnerung dann dauerhaft.

Das FIDELIO-Tool

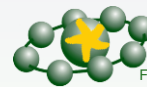
- In den/die Betrachter/in gehen



- Den/Die Betrachter/in benamen

- Das innere Kommando geben

- Üben, üben, üben ...



Forum Erfolgstraining

Wie schon erwähnt, ist es wichtig, dass Ihr/e wohlwollende/r höhere/r Begleiter*in nicht zum/r inneren Kritiker/in wird. Je nach Ihrer persönlichen Grundstruktur kann es hilfreich sein, der höheren Betrachterinstanz eine positive Persönlichkeit zu geben. Es hat sich bewährt, hierzu für den Einstieg Ihr eigenes oder das Geschlecht Ihrer bevorzugten Bezugsperson Ihrer Kindheit zu wählen. Nach einer gewissen Zeit nehmen Sie eher Ihre eigene höhere seelische Instanz war.

Männern meiner Generation war Old Shatterhand immer ein moralisches Vorbild. Heute ständen mir Ghandi oder Mandela näher.

Für Frauen war die durchaus sanfte Nscho-Tschi wegweisend, da sie immerhin Old Shatterhand davor gerettet hatte, dass er von ihrem Bruder Winnetou umgebracht wird. Gerne wird auch Maria Magdalena oder eine andere „starke“ Frau um Hilfe gebeten.

Und nun kommt das Entscheidende: Sie geben sich gedanklich das innere Kommando: „Ich gehe in den/die wohlwollende/n Betrachter/in!“ und stellen sich dabei die von Ihnen benannte Figur vor.

Dieses Kommando muss nicht laut ausgesprochen werden, am Anfang ist es aber durchaus hilfreich, es leise vor sich hin zu sagen. Diese Übungsphase dürfte von einigen Tagen bis zu einigen Wochen dauern, bevor es genügt, nur kurz an die von Ihnen kreierte Figur zu denken und so die wohlwollende Beobachterinstanz zu aktivieren.

Keine Erleuchtung, sondern Bewusstheitstraining!

- ✓ Entscheidung für bewusste Kommunikation
- ✓ Erlernen des FIDELIO-Tools
- Training
- Nachhaltigkeit sichern



Für die Nachhaltigkeit empfehle ich Ihnen das neue CARMEN-Tool auf unserer Website.

Viel Erfolg mit dem FIDELIO-Tool!



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude mit dem FIDELIO-Tool.

Herzlichst

Ihr Sven Thanheiser

P.S.: Ich freue mich über Ihr Feedback an info@ra-thanheiser.de