

# Der Phönix-Navigator

Ein 7-Phasen-Modell deines Weges

---

Das Licht am Ende des Tunnels  
kannst nur du selbst sein.

**Für bessere Orientierung  
in Zeiten des Wandels**

**[www.ingo-woesner.ch](http://www.ingo-woesner.ch)**

# Reisefieber

**Zugegeben, es gibt Phasen im Leben, die machen keinen Spaß.**

Das gilt auch für Phasen in Entwicklungskurven.

Von den **sieben Phasen eines Veränderungsgeschehens**, die ich hier beschreibe, gilt das vor allem für die Phasen 2 und 3. Da tut's den meisten von uns am meisten weh. Denn vor allem in diesen beiden Phasen geht es ums Verabschieden von Altem. Das mögen wir selten.

**Das ist die eine schlechte Nachricht. Die zwei guten Nachrichten:**

1. Auch qualvolle Phasen haben ein Ende.
2. Wie lange sie dauern und wie schmerzhaft sie sind, hängt von dir ab.

Das gilt übrigens für das gesamte Entwicklungsgeschehen. **Alle sieben Phasen haben ihre Herausforderungen ganz eigener Art.**

Ob **deine Reise zum neuen Ufer** intensiv, aber nicht unbedingt dramatisch wird, oder ein Höllenritt durchs Höllenfeuer, ist eine Frage deiner Haltung. Widerstand gegen den Wandel ist dabei der am wenigsten geeignete Weg, den Weg zu meistern.

**Der Phönix-Navigator ist KEIN Ratgeber**, sondern eine Art „Landkarte“ für Entwicklungskurven. Der Stadtplan einer Stadt gibt dir auch keine Ratschläge, wohin du gehen sollst. Das ist deine Entscheidung. Er ermöglicht dir aber, dich zu **orientieren, wo du bist**.

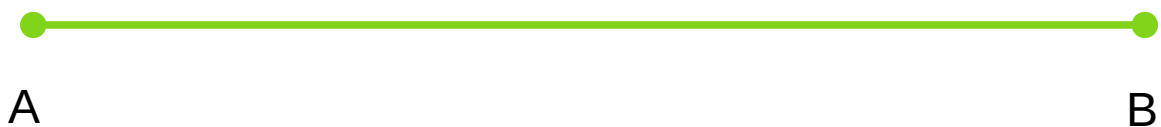
Deshalb beschreibe ich die 7 Phasen überspitzt. Auch die dunklen Aspekte. Denn gerade die Schatten sind Torwege ins Licht, eingebettet in einen Kosmos voller Möglichkeiten.

Die Frage, zu der ich dich dabei inspirieren möchte, lautet: **Wie kannst du dein Leben noch leichter, beschwingter und freudvoller gestalten?**

Und nun wünsche ich dir eine erhellende Reise durch dieses e-Book!

# Viele Wege führen zu dir

**VARIANTE 1:**  
Das ist (d)ein Weg von A nach B (Wunschvorstellung)



**VARIANTE 2:**  
Das ist (d)ein Weg von A nach B (wenn alles sehr gut läuft):



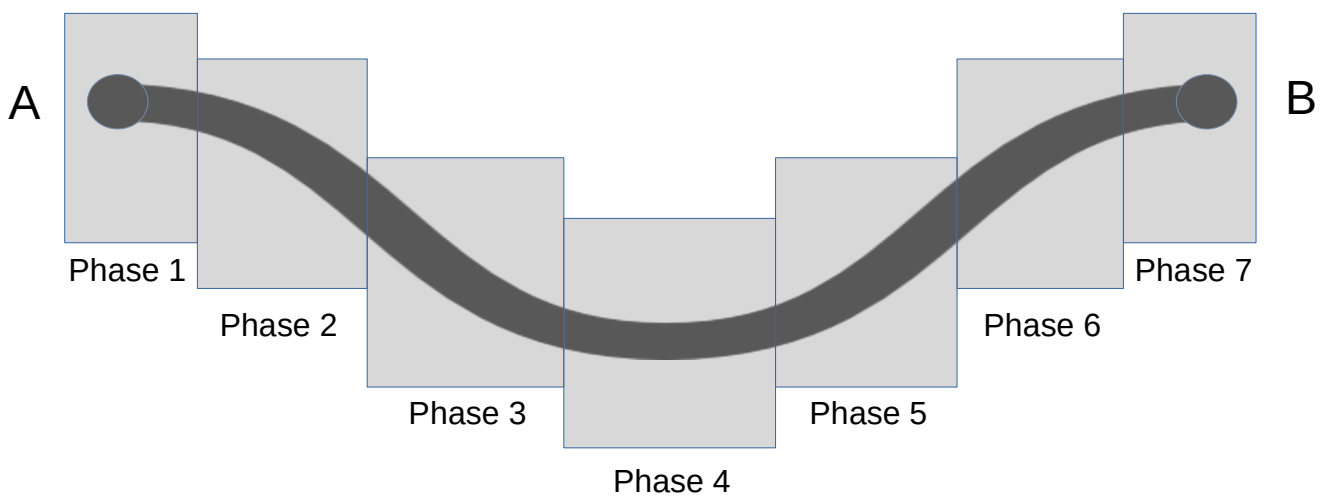
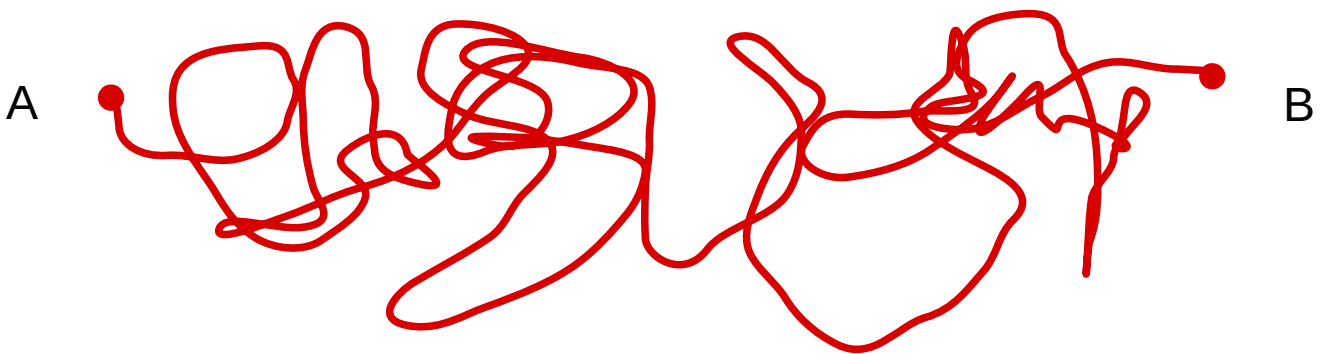
**VARIANTE 3:**  
Das ist (d)ein Weg von A nach B (wenn es normal läuft ;-)



# Die Entwicklungskurve

**Jeder äußere Weg hat ein im Innern wirkendes Muster:**

Ganz gleich welcher der drei Varianten (siehe Vorseite) dein äußerer Weg ähnelt – allen drei Varianten liegt ein inneres Muster zugrunde, das an eine Kurve erinnert, die ich hier in 7 Phasen gliedere. \*\*\*



\*\*\* Dieses 7-Phasen-Modell bietet erste Orientierung.

Ein weitaus genaueres Modell mit 36 Phasen beschreibt „**Das unsichtbare Skript**“, das mein Bruder Ralph entwickelt und ausformuliert hat. Detailliert und sehr ausführlich erklärt in seinem Buch: **Ralph Woesner** „**Das unsichtbare Skript all unserer Heldenreisen**“.

# Die 7 Einzel-Phasen

Beschreibung der Kennzeichen

[www.ingo-woesner.ch](http://www.ingo-woesner.ch)

## Phase 1

# Phönix' Erschütterung (Alpha-Schock)

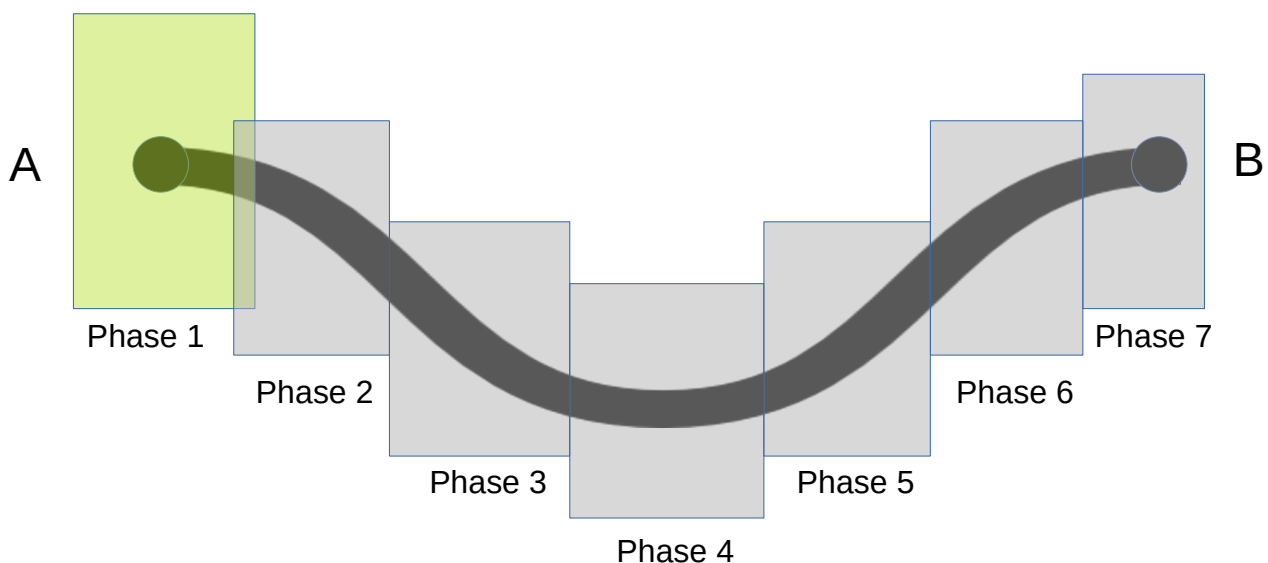
**Das Geschehen bekommt erste Dynamik.**

### Kennzeichen:

Eine Erschütterung (durch ein Ereignis) verunsichert das eigene Selbst- und Weltverständnis. Erinnerungen an alte Wunden, Niederlagen und Krisen werden wach. Beunruhigung. Aufkommende Angst vor Veränderungen.

### **FRAGE:**

**Was in deinem Leben ist so erstarrt, daß beginnender Wandel verunsichernd oder gar erschütternd auf dich wirkt?**



## Phase 2

# Phönix' Widerstand (Verneinung)

**Das Geschehen gewinnt an Dynamik.**

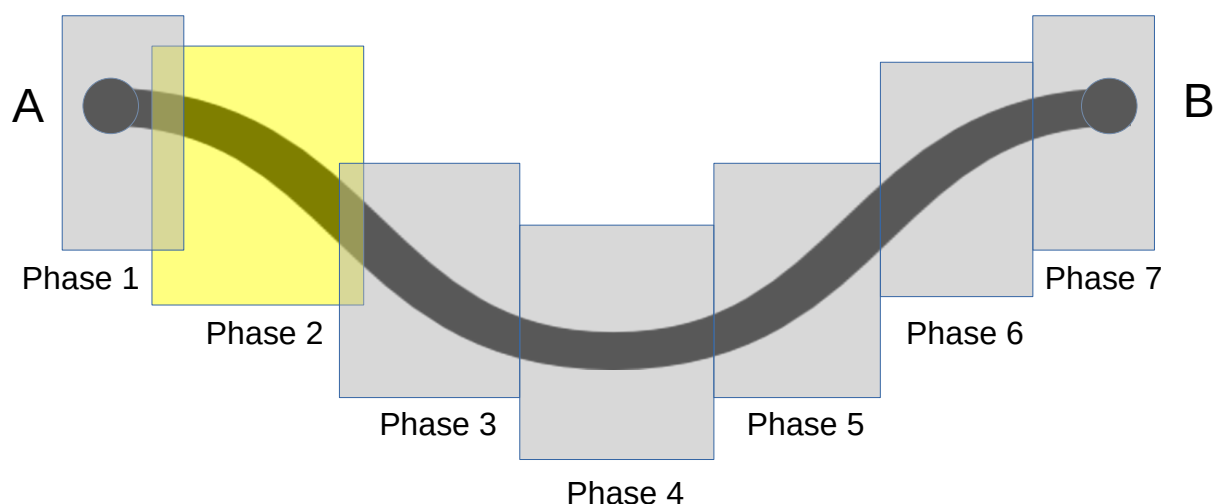
### Kennzeichen:

Widerstand gegen Veränderung wächst (Nebel taucht auf), Abwehr eigener bzw. fremder Wahrnehmungen. Der „tote Winkel“ in der Selbstwahrnehmung bzw. der Wahrnehmung der eigenen Situation wird größer. Tendenzen zur (Selbst-)Manipulation (sich selbst etwas vormachen).

- a) Ignorieren / Verleugnen („Das kann ich gar nicht glauben.“ usw.)
- b) Abwerten (Belächeln / Diskreditieren / Stigmatisieren): „Das ist alles Kinderkram.“ usw.)
- c) Bekämpfen / Unterdrücken (Weg-Erklären-Wollen, Schuldzuweisungen usw., „Ich gehe vor Gericht.“), Kampf um Wiederherstellung des „schein-geheiligten“ Alten.

Wenn a), b) und c) nicht helfen, entstehen Flucht-Impulse: „Lösung“ des Problems durch „Auflösen“ seiner selbst (Abtauchen).

**FRAGE: Welcher Veränderung widersetzt du dich am stärksten?**



## Phase 3

# Phönix' Fall (Schein-Akzeptanz)

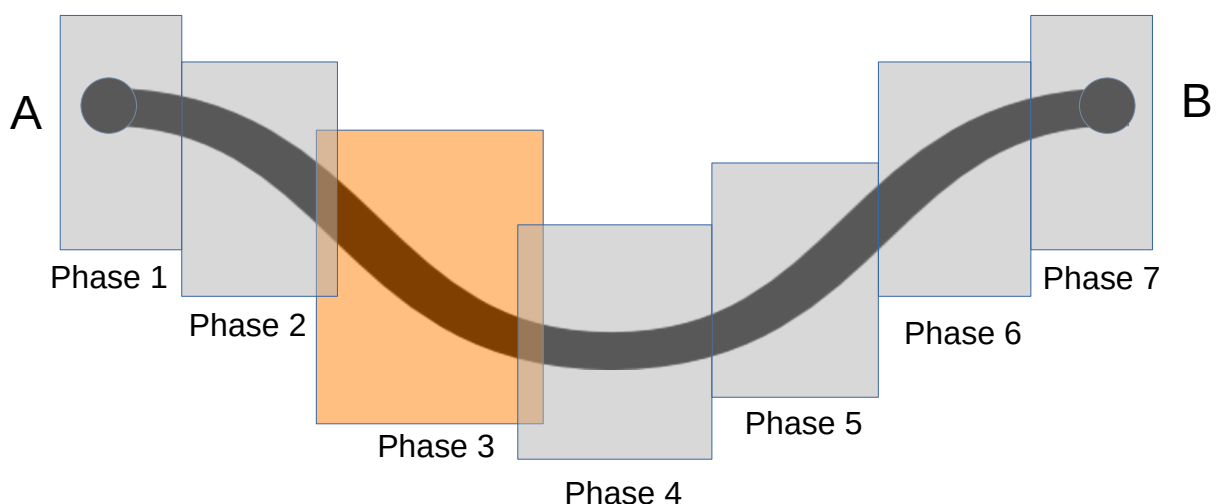
Die Dynamik des Geschehens beginnt das Dasein zu dominieren.

### Kennzeichen:

Das Thema oder Problem nimmt Dimensionen an, deren Wahrnehmung nicht mehr abgewehrt werden kann. Instabilität wächst. Jammern, Sträuben und „Tänzeln“ vor der erforderlichen Akzeptanz, lieber Weg- als Hinschauen: „Ja-aber“-Rhetorik, „Rückkehr-ins-Alte“-Neigungen bleiben bestehen. „Wird-schon-wieder“-Gesänge. Fundamentaler Zerfall überlebter Narrative. Tendenz der dauerhaften „Einrichtung“ in Übergangs- und Zwischenwelten, seelische „Emigration“, „Gefahr“ einer chronischen „Ich-brauch-das-nicht-Schleife“. Klassischer „Ankerplatz“ der im eigenen Leben Gestrandeten.

Aber die Energie des Widerstandes schwindet. Beginnende rationale (**aber nicht seelische**) Akzeptanz (Schein-Akzeptanz). Zuweilen Mutlosigkeit und resignative **Hinnahme**, statt lebensverändernder **Annahme**: „Da kann ich jetzt auch nichts mehr machen.“ statt „Ich sage von Herzen ja zu dem, was ist.“

**FRAGE: An welchem Alten deines Lebens willst du festhalten?**





## Phase 4 (Scheitelpunkt-Phase)

# Phönix' Tod und Wiedergeburt (Beta-Schock und seelische Akzeptanz)

Die Dynamik des Geschehens ist nicht mehr kontrollierbar.

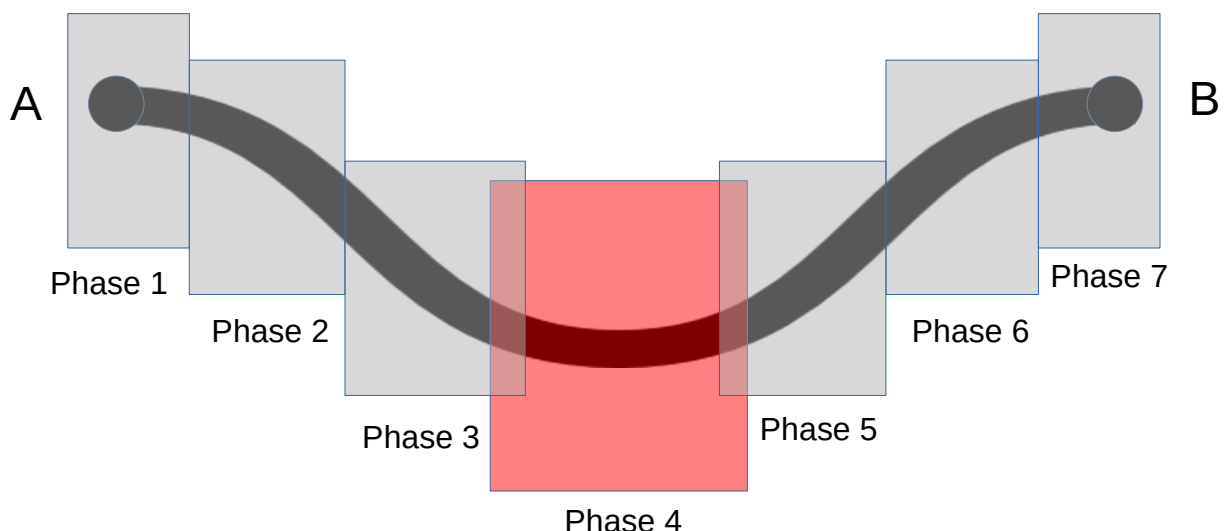
### Kennzeichen:

Seelischer Zusammenbruch und Verzweiflung, Tal der Tränen, starke Gefühlsschwankungen (Zorn, Hass, Schmerz, Depression, Angst usw.). Orientierungslosigkeit durch Verlieren der alten Selbst-Welt-Bilder (Empfindung, vor dem Nichts zu stehen). Deshalb Anfälligkeit für Konzepte, Ideologien und Gurus („Hoffen auf starke Führer“).

„**Sterben**“ (von bisherigen Identifikationsräumen des Ego). Identitätsverlust. **Tod (von Ego-Anteilen)**.

**Beginnende seelische Akzeptanz (Beginn der Wiedergeburt).** Erstmals echte Abwendung von Vergangenem, wachsende Bereitschaft (mit Rückschlägen) zum Blick nach vorn. Wunsch **nach** und wachsende Offenheit **für** Neu-Orientierung. Erste (echte) Chance, das Licht am Ende des Tunnels (in sich selbst) zu erahnen, vielleicht sogar schon zu sehen.

**FRAGE: Was stirbt in dir, wenn du dem Sterben Raum gönnst?**



# Ergänzung zu Phase 4 (Scheitelpunkt-Phase)

Phase 4 ist **zentral für die Nachhaltigkeit von Veränderungen**. Denn der „**Blick zurück**“ wird hier erstmals wirklich als aussichtslos empfunden. Und der „**Blick nach vorn**“ erstmals als wirkliche Alternative.

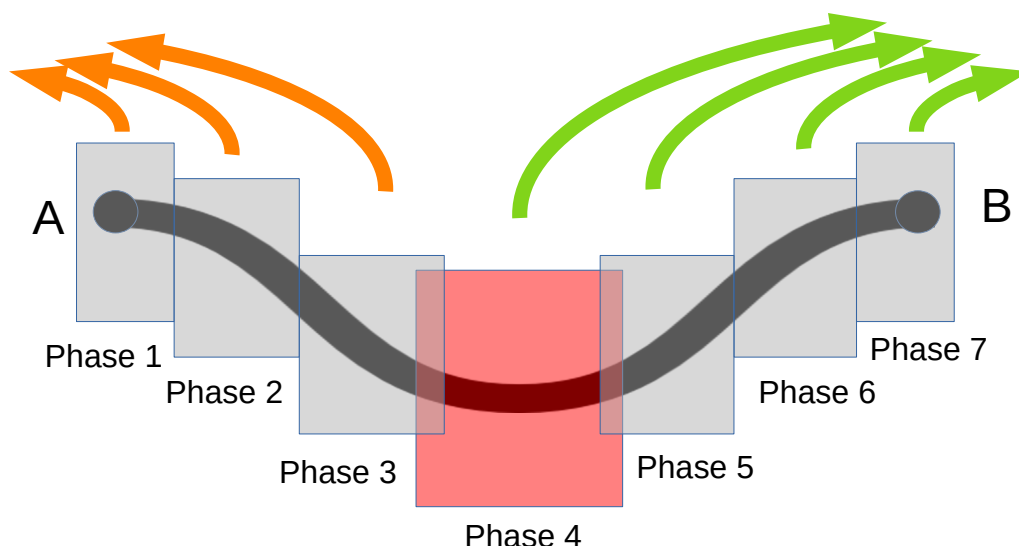
**Phase 4** gleicht einer Geburt. Die Architektur der Phase ähnelt jenen Augenblicken, in denen ein Kind das erste Mal das Licht außerhalb des mütterlichen Körpers wahrnimmt. **Es bietet sich so eine Aussicht auf Kommandes** (nicht nur eine Vermutung von dem, was kommen könnte).

Auch in einer Straßenkurve fällt der **Scheitelpunkt der Kurve** – der Punkt, der das erste Mal einen Ausblick auf den Ausgang der Kurve ermöglicht – **in Phase 4**. Ein echter „**Blick nach vorn**“ tut sich auf.

**VOR Phase 4** orientieren wir uns meist an dem, was wir kennen. **Der Blick geht eher zurück: „Von dort will ich weg!“**

**IN Phase 4** kommt es zu **fundamentalen Perspektiv-Verschiebungen**.

**AB Phase 4** können wir uns **auch** an dem orientieren, was erkennbar wird. **Der Blick kann auch nach vorn gehen: „Dort will ich hin!“**



## Phase 5

# Phönix' Flugversuche (Erkunden von Möglichkeiten)

Die Dynamik des Geschehens wird konstruktiv (statt eher destruktiv wie zuvor).

### Kennzeichen:

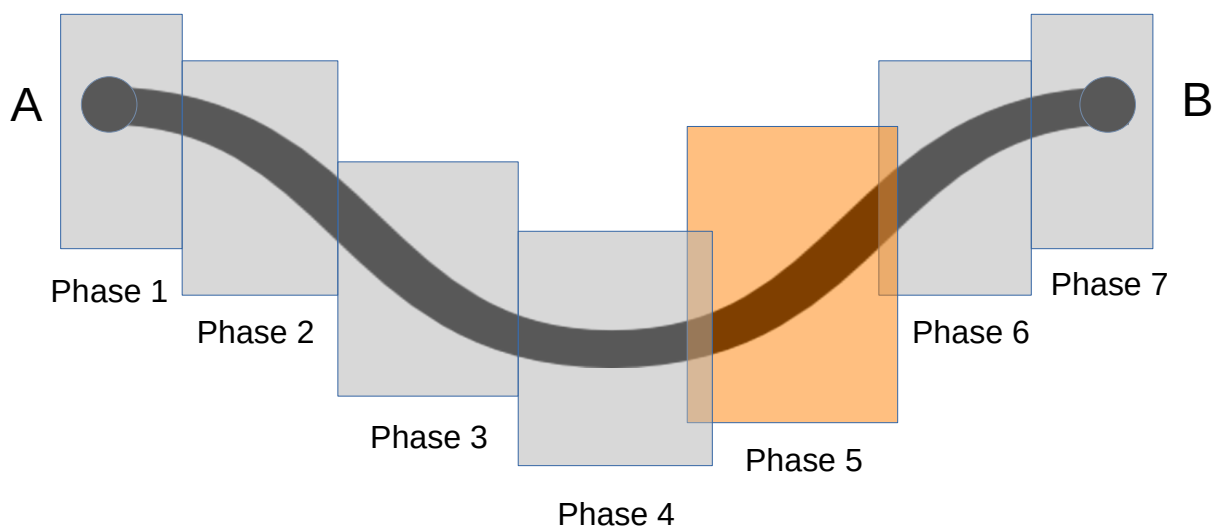
Bemühen um Neu-Orientierung, Herantasten an mögliche Wege „Zu-etwas-hin“ statt „Von-etwas-weg!“. Diese Unterscheidung ist ein Quantensprung in der Selbst- und Welt-Wahrnehmung.

„An jedem Anfang liegt ein Zauber inne.“ (Goethe) Lust auf das Neue. Wahrnehmen „Jenseits der Wertungen“. Ein Raum dafür, sich selbst und das Leben aus „rund erneuerter“ Perspektive zu sehen, entfaltet sich.

**Spielen** als das „Erkunden von Möglichkeiten“ rückt in den Vordergrund. **Experimente** als „Fragen an die Natur“ erlangen Bedeutung.

Zuweilen aber Tendenz zu „Springen-Wollen-in-Fertigwelten“ und „Hauruck-Schein-Lösungen“, getrieben von dem Wunsch, endlich wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren.

**FRAGE: Welchen Traum deines Seins möchtest du endlich leben?**



## Phase 6

# Phönix' Aufstieg (Üben und Durchhalten)

**Die Dynamik des Geschehens verliert ihre Dramatik.**

### Kennzeichen:

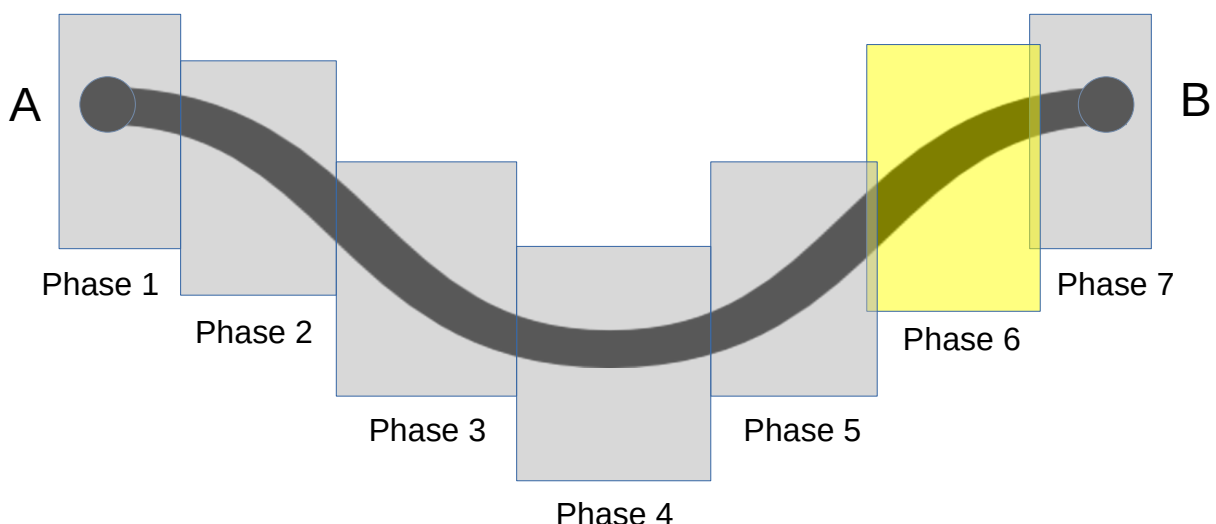
Wachsende Bewußtheit, daß das „Grauensvolle“ der zurückliegenden Phasen der Nährboden für neue Möglichkeiten ist. Das Tal der Tränen sinkt ins Vergessen. Dankbarkeit.

Mit der Erfahrung, daß etwas geht, daß es ein „**Leben nach dem (vermeintlichen) Tod**“ gibt, keimt Zuversicht auf. Die Idee, auch aus eigener Kraft selbst-wirksam werden zu können, erhält Raum (zuvor wurde das eher verleugnet: „Ich schaff das nicht allein!“ usw.).

Mit jedem gemeisterten Schritt im Neuland entsteht neue Kompetenz, offenbaren sich erweiterte Denk- und Handlungsräume. Und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten nimmt zu.

Aber die Möglichkeiten wollen auch **praktiziert** und ihre Verwirklichung **durchgehalten** werden!

**FRAGE: Welche Fähigkeiten hast du bisher getarnt und versteckt?**



## Phase 7

# Phönix' Krönung (Integration)

**Die Dynamik des Geschehens ist abgeklungen.**

### Kennzeichen:

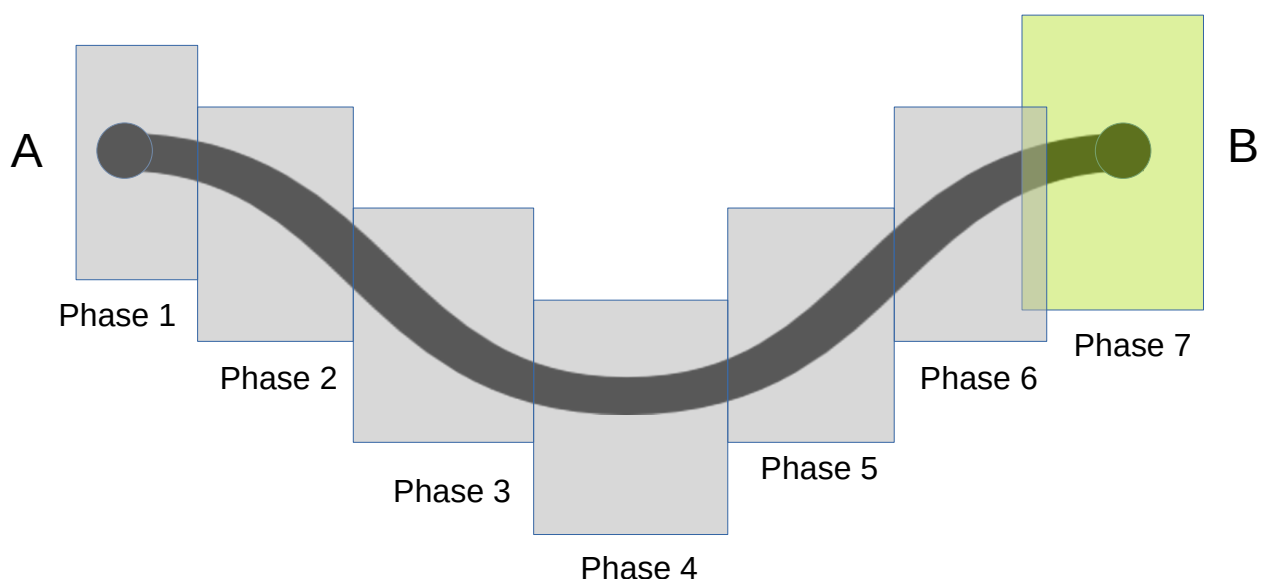
Die Kurve läuft aus, ein Entwicklungszyklus vollendet sich. Der Phönix-Vogel landet. Neue Souveränität und wachsende Stabilität.

Das Ziel der Reise, der Punkt B, ist erreicht. **Frieden und Stille.**

Aber die Voraussetzungen für den nächsten Zyklus der Instabilität und großen Dynamik beginnen sich allmählich herauszukristallisieren.

Infolge davon wird der erreichte Punkt B die Ausgangsbasis für die Verwandlung in einen zukünftigen (neuen) Punkt A der nächsten Entwicklungskurve. Ein weiterer 7-Phasen-Zyklus beginnt in (noch) unbestimmter Zeit.

**FRAGE: Was braucht es, um dir selbst und deinem Leben Dankbarkeit und unbegrenzte Wertschätzung entgegenzubringen?**



# Phönix' Mythos



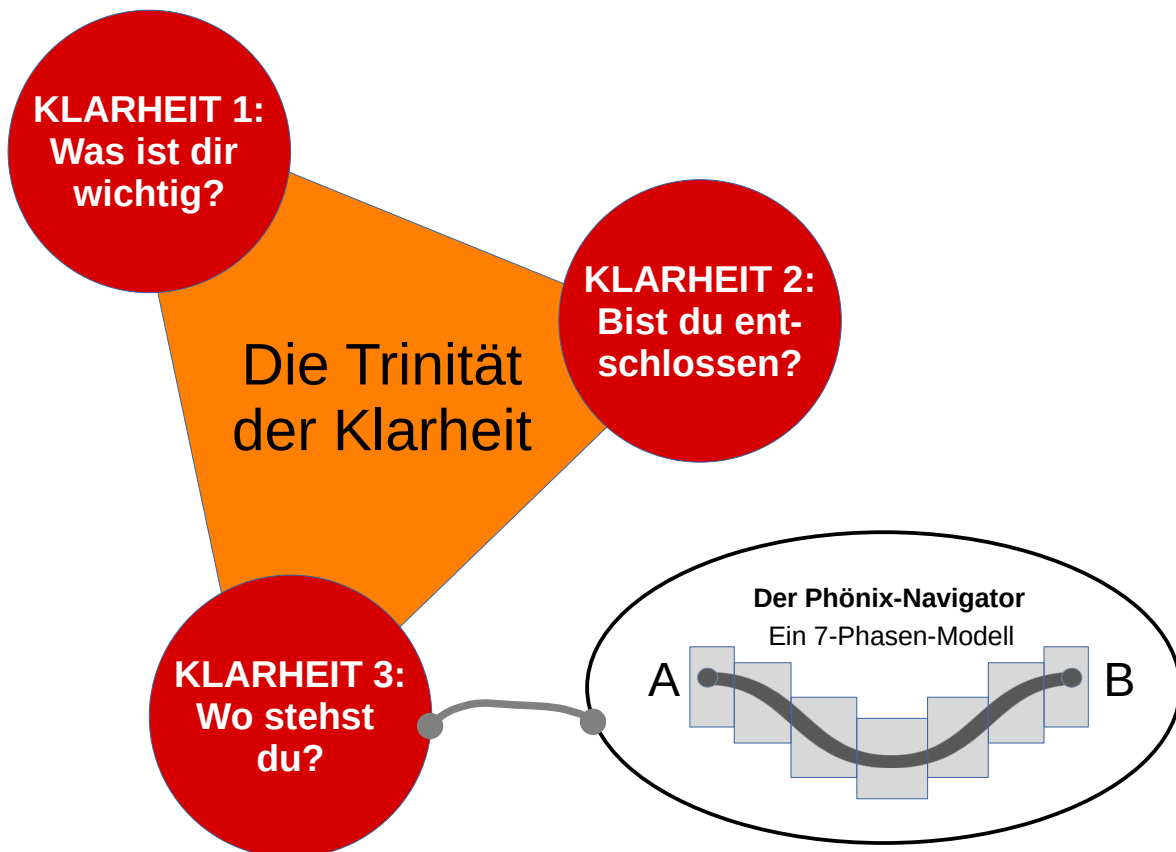
**PHÖNIX, der aus dem Feuer Geborene.**

Der Phönix ist ein mythischer Vogel, von dem schon die alten Ägypter sprachen (sie nannten ihn „Benu“).

Am Ende eines Lebenszyklus soll er sich selbst in ein Flammenmeer verwandeln und darin sterben. Er besitzt aber die besondere Gabe, durch das Feuer neu geboren zu werden. Und dadurch aus dem Reich der Toten zurückkehren zu können ins Reich der Lebenden.

Die Redewendung **„Wie Phönix aus der Asche“** spricht für sich. Sie symbolisiert die Fähigkeit, **Niederlagen zu meistern und aus ihnen gestärkt hervorzugehen.**

# Entwicklung (er)fordert den mutigen Menschen



**Der Phönix-Navigator** ist ein Werkzeug für Inspiration, um **klarer** zu sehen, an welchem Punkt deiner gegenwärtigen Entwicklungsreise du stehst.

Die „**Trinität der KLARHEIT**“ ist ein grundlegendes Thema meines Wirkens, das auf **mehr Gewahrsein in Entwicklungsprozessen** ausgerichtet ist.

Das gilt für meine Arbeit in der Einzelbegleitung, wie zum Beispiel bei **Situationsfeld- oder Begabungsfeld-Lesungen**. Das gilt aber auch für meine Gruppen-Angebote, wie zum Beispiel dem **Glaubenssatz-Labor** oder dem **Goodbye-Nebel-Workshop**. Und natürlich weiteren Entwicklungen, an denen ich arbeite und die im Hintergrund reifen.

Da du meine **“Briefe an dein Leben“** abonniert hast, wirst bald mehr darüber erfahren. Vielen Dank!



# Buchempfehlung

Das **7-Phasen-Modell** ist ein Parameter-System. Es ist aus umfangreichen Beobachtungen von Entwicklungsprozessen entstanden und bewährt sich in meinen Beratungen und Workshops immer wieder für eine einleitende Betrachtung von Entwicklungssituationen - **als Orientierungshilfe zur ersten Standortbestimmung**.

Für **eine tiefer gehende Lesung** innerer Entwicklungsmuster **braucht** es aber **ein stärker ausdifferenziertes Modell**.

Ein solches umfangreiches Phasen-Modell mit 36 Phasen findest du spannend beschrieben in dem Buch „**Das unsichtbare Skript all unserer Heldenreisen**“, verfaßt von meinem Bruder Ralph, der darin die Forschungsergebnisse seiner jahrelangen Arbeit zusammengetragen hat.

Ich bezeichne das Buch gern als „**Schicksalslexikon**“, weil es die großen und kleinen Bögen all unserer Heldenreisen ausführlich und gut nachvollziehbar beschreibt.



Hier geht's zum Bücher-Shop:

**“Das unsichtbare Skript all unserer Heldenreisen“**



# Der Wandel der Welt beginnt in dir.

Mehr findest du hier:

[www.ingo-woesner.ch](http://www.ingo-woesner.ch)