

---

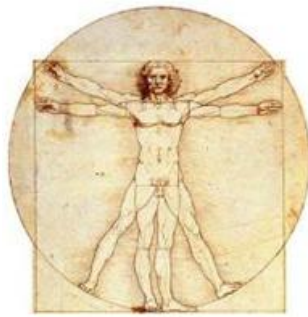
DANIELE TREVISANI

---

[www.danieletrevisani.com](http://www.danieletrevisani.com)

---

DIE METHODE HPM -  
MENSCHLISHES POTENTIAL



---

Latin Training System Series

---

ARBEITEN AM INDIVIDUELLEN POTENTIAL: DIE  
METHODE HPM (HUMAN PERFORMANCE &  
POTENTIAL MODELING) VON DR. DANIELE  
TREVISANI

---

*Die Menschen reisen,  
um Berge, Meere, Flüsse,  
auch die Sterne zu bewundern,  
und gehen an sich selbst ohne Staunen vorbei  
(St. Agostino)*

Ohne Körper und ohne Motivation ist ein Mensch nicht handlungsfähig.

Auch wenn du einen perfekt funktionierenden Körper hast, sowie die Motivation, Unglaubliches zu vollbringen, wird ein gewisses Grad an „know how“ benötigt. Ansonsten bleiben deine Träume in der Schublade.

Wenn du keine Träume und Ideale hast und nicht den Wunsch verspürst, in der Welt eine Botschaft zu hinterlassen, dann hat auch dein Leben keinen Sinn.

Alle Energien sind miteinander verbunden.

Deine Fähigkeit, dein volles Potential auszuschöpfen, hängt von deinem Verständnis ab, wie diese verschiedenen Schichten deines Daseins miteinander verknüpft sind.

*Die Methode HPM*

Es handelt sich um Schichten und Systeme, die enorme Unterschiede untereinander aufweisen: vom konkreten Körper über die Energien in den einzelnen Zellen, bis hin zu abstrakten und hochtrabenden Idealen.

Dieses gesamte, komplexe System ist ein riesengroßes Geschenk, du musst es nur annehmen. Du musst nur wirklich an dir selbst arbeiten wollen, an deinen Fähigkeiten.

Effizienz ist kein abstraktes Konzept. Es ist reine Energie in Aktion. Es ist die reine Konzentration auf die Prioritäten des Denkens. Aber Effizienz und Leistung, ohne Gefühlsleben und Wohlbefinden, sind nichts wert.

- Was bringt es, einen Wettlauf zu gewinnen, um dann gleich hinter der Ziellinie tot umzufallen?
- Was bringt es, einem gewinnbringenden Unternehmen, Riesenprofite zu machen und dabei Schmerz und Zerstörung zu erzeugen?
- Was bringt eine glänzende Karriere, wenn dabei dein Familienleben und deine Freundschaften kaputt gehen?
- Was bringt ein wunderschöner Körper mit einem stumpfen Verstand ohne Werte?
- Was bringen Ideale und moralische Werte, wenn wir nicht im Stande sind, diese zumindest in einem winzigen Teil in etwas umzuwandeln, was nachhaltig in dieser Welt erhalten bleibt?

Die Methode HPM (*Human Potential Modeling*) hat einen holistischen Ansatz. Lass für einen Augenblick deinen Beruf beiseite, was immer du auch tust, deine Ausbildung, welcher Natur auch immer! Trete ein in eine neue Dimension, in eine „holistische“ Dimension des Menschen, in der zählt, was du isst, was du denkst, was du tust, wie du zuhörst, wie du sprichst, wie du denkst und wie du lebst.

### *Die Methode HPM*

Diese „Holistisch-Pragmatische“ Methode greift in die Vergangenheit zurück, ins Wissen der Vergangenheit, in die Weisheit der Antike der Römer und Griechen, doch auch auf moderne Wissenschaft und Pragmatismus, auf eine utopische Vision eines besseren Lebens, mehr noch auf praktische und ganz konkrete Planung „wer wann was tut“.

Am Ende dieser Reise wirst du deine Effizienz gesteigert haben, oder dein Wohlbefinden, deine Begeisterung, deine Leistungsfähigkeit im Beruf oder schlichtweg deine Energie.

Doch es kommt noch besser: du wirst angefangen haben, dein Leben als ein großes Labor zu betrachten, voll von Energie und Wissen, eine geweihte Wirklichkeit, in der du tagtäglich würdig lebst.

### GRUNDBEGRIFFE: DIE PERSON ALS ENERGETISCHES SYSTEM

---

Die Methode HPM erhält den Namen von ihrem primären Ziel, das Modeling, d.h. „Form geben“, einen Impuls senden, einen Beitrag und Anreiz für das Wachstum des Einzelnen, eines Teams und/oder einer Organisation.

Die Methode teilt sich in zwei unterschiedliche Anwendungssphären, mit deutlichen Interaktionen untereinander:

- Wachstum des menschlichen Potentials: Human Potential Modeling und
- Entfaltung der Leistungen: Human Performance Modeling.

In der Methode steckt das Konzept des Menschen als System von körperlichen und geistigen Energien, Mikro- und Makro-Kompetenzen. Aber auch die Fähigkeit, Projekte zu entwickeln und effektiv zu planen, kombiniert mit spirituellen Zielen, Visionen, positiven Träumen, Werten, Hoffnungen. Und überhaupt, das Gefühl, der Wunsch, eine bessere Welt zu hinterlassen.

*Die Methode HPM*

All diese Aspekte, in HPM, sind miteinander verbunden und können die Energien des Einzelnen oder von Organisationen erhöhen.

Die Methode zeigt sechs spezifische „Arbeitszellen“, in denen jeder von uns, unabhängig von der Ausgangssituation, größere oder kleinere Fortschritte machen kann. Und bei jedem kleinen Erfolg eröffnen sich neue Horizonte, die uns zum Fortschreiten ermutigen: eine kontinuierliche Erforschung dessen, was Vorankommen bedeutet, im tiefgreifenden Sinne des Wortes.

Das „Eintreten“ in diese sechs Zellen ermöglicht uns, wahrhafte und realistische Wachstumsprojekte zu entwerfen, seien diese die Befreiung von unseren „Bremsen“ oder die Mehrung unserer persönlicher Ressourcen.

Die Stärkung der Energien und der Fähigkeiten eines Einzelnen, einer Gruppe oder eines gesamten Unternehmens richtet uns auf neue Ziele und neue „Wege des Seins“. Volles Bewusstsein über die eigenen Möglichkeiten zu erlangen und dafür zu kämpfen, beinhaltet eine eigene Sakralität, weit über ein numerisches oder professionelles Resultat hinaus.

Dies zu verstehen ist heute ausschlaggebend für erfolgreiches Firmentraining, für Forscher und Lehrer, die diesen Titel ernst nehmen, aber auch im Coaching, im Focusing (Fokussierung) auf den Entwicklungsbedarf), in der Beratung, bei Projekten der Persönlichkeitsentwicklung, in der Beurteilung Einzelner oder einer Organisation im Ganzen, d.h. als Zusammenspiel zirkulierender Energien, ihre menschliche Seite, ihr Lebensgeist.

Die Methode HPM fasst alle aufgezeigten Faktoren in einem Pyramidenmodell zusammen (körperliche und geistige Energien, Mikro- und Makro-Kompetenzen, Planung und Vorstellungen) und betrachtet sie als trainierbar, ausbaufähig und formbar.

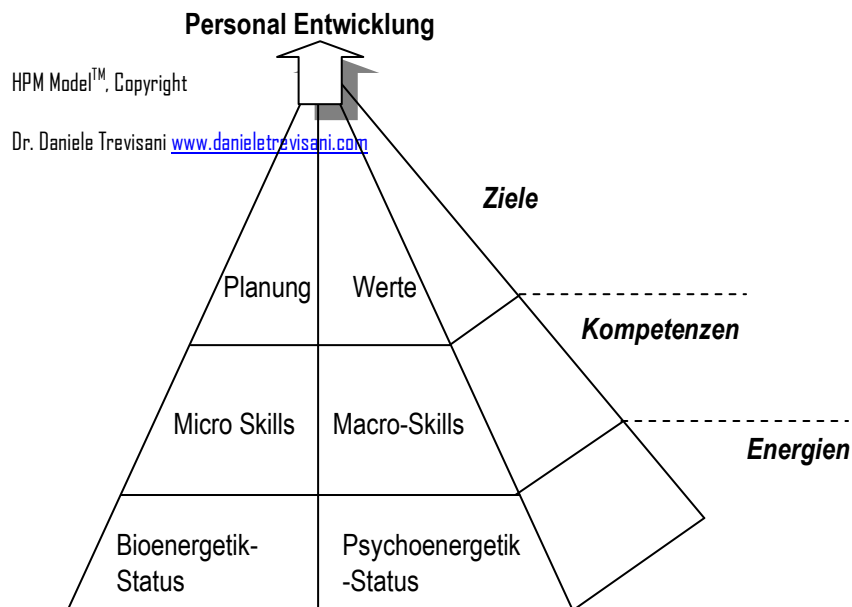
Das ist unser Modell, an dem wir nun arbeiten werden.

*Die Methode HPM*

Wir zeigen hier einen graphischen Entwurf, in dem die sechs spezifischen Arbeitszonen aufgezeigt werden; alle werden thematisch vertieft, wenn auch sicherlich nicht komplett ausgeschöpft.

Jedes der einzelnen Gebiete auszuschöpfen wäre eine anmaßender Anspruch, aber es ist möglich, eine Diskussion darüber zu entfachen und zu jedem einzelnen Beitrag nützliche und praktische Hilfestellungen anzubieten.

1. Körperliche Energien, Bioenergetik-Status
2. Geistige Energien, Psychoenergetik-Status
3. Micro Skill, Mikro-Kompetenzen
4. Makro Skill, Makro-Kompetenzen
5. Konkrete Projekte, Planung, Ziele
6. Vision, Werte, Ideale, Vorstellungen



---

## PERFORMANCE UND POTENTIAL

---

*Energien (körperliche und geistige) – Fähigkeiten, Kompetenzen –  
Direktionalität, Objektive*

Das menschliche Potential und die menschlichen Leistungen sind zwei verschiedene Forschungsgebiete, die miteinander eng verbunden sind, wie das Fundament eines Gebäudes mit den Stockwerken darüber.

Kein nur halbwegs vernünftiger Mensch würde einen Wolkenkratzer auf ein unstabiles Fundament bauen. Die Arbeit am Potential entspricht in der Metapher der Erstellung des soliden Unterbaus, während die Leistungen und die Performance einen Begriff der Höhe beinhalten, die wir anstreben.

Jeder von uns verspürt früher oder später das Bedürfnis, das eigene Potential zu entfalten, aber auch, zu höheren Existenzebenen zu gelangen, zu suchen, zu wachsen. Wir können diesen Drang ersticken oder versuchen, nicht zu atmen, aber über kurz oder lang tritt dieses Bedürfnis an die Oberfläche und dann sollte man ihm Gehör schenken.

---

DAS MODELL HPM ANALYSIERT DEN MENSCH ALS ENERGIE-SYSTEM, EINE KRÄFTE-SYNERGIE (KÖRPERLICH UND GEISTIG), DEREN ZUNAHME GLÜCK, ERFOLG UND REALISIERUNGSPOTENTIAL ERHÖHT.

---

Es handelt sich um ein komplexes System mit Untersystemen, die unterschiedliche Ladungszustände aufweisen, die gut oder schlecht funktionieren mit Abstufungen der Effizienz und der Wirksamkeit.

Zur Analyse des globalen Potentials einer Person, über die körperliche und intellektuelle Ebene hinaus, müssen wir die Mikro- und Makro-Abteilungen ausfindig machen, auf die man einwirken kann. In einem nächsten Schritt wird dann herausgearbeitet, wie sich diese gegenseitig beeinflussen.

*Die Methode HPM*

Wir müssen auch im Stande sein, den breiter werdenden Blick von Mikro- auf Makroebene und umgekehrt zu regulieren, vom Detail zum Ganzen und wieder zurück.

Hier folgt nun eine kurze Zusammenfassung der Hauptinhalte der sechs "Arbeitszellen":

1. das psychoenergetische Substrakt und die geistigen Energien: psychologische Energien, Motivationskraft, die geistige Haltung gegenüber Herausforderungen, Ziele und Objektive. Hier geht es um Analyse und Arbeit an geistigen Fähigkeiten wie Konzentration, taktische Klarsicht, Strategiedenken, Wahrnehmung, Gedächtnis, Erweiterung der Sensorialität, emotives Erleben, bis hin zur Fähigkeit leidenschaftlichen Empfindens, Überdenkens der eigenen Lebensweise, die Rolle im Leben mit mehr Selbstbewusstsein zu interpretieren und sich in Frage zu stellen, Motivation in sich selbst und im Team zu schaffen, Mut und Durchhaltevermögen zu entwickeln, positives und konstruktives Gedankengut zu entfalten;
2. der bioenergetische Substrakt und die körperlichen Energien: die biologische Komponente des Menschen: Körper und Körperkräfte, der Zustand, in dem sich die verschiedenen Organe und Apparate befinden, die die individuellen Kräfte des Einzelnen bestimmen; Analyse der körperlichen Energien, Funktionstüchtigkeit des Organismus zusammen mit seinen Reparations- und Potenzierungsmöglichkeiten, die Folgen des Lebensstils und eine holistische Betrachtung des Körpers, Betrachtung der Lokalökonomien (spezifischer Körperdistrikte) und allgemeiner Energiestand;
3. Mikro-Kompetenzen: Mikro-Details, die dem Potential Format verleihen, psychologische oder psychomotorische Mikro-



*Die Methode HPM*

Fähigkeiten, die den Unterschied ausmachen in der Performance eines Managers oder eines Spitzensportlers, die geistigen Mikro-Fähigkeiten (des Verstandes, des Denkvermögens), die ein mittelmäßiges Resultat von einem exzellenten unterscheiden, relationale und kommunikative Mikro-Fähigkeiten, von denen die Qualität der Leistung abhängt;

4. persönliche und berufliche Makro-Kompetenzen: wichtige Instrumente (Kompetenzen, Skills, Fähigkeiten) im Profil einer Rolle; die Anpassungsfähigkeit an die ständige Veränderung der Szenarien die uns umgeben, ihre Bewusstmachung und der Erhalt der Kontrolle darüber, die Palette der Fähigkeiten oder Portfeuille der Kompetenzen eines Einzelnen oder eines Teams und deren ständiger Überarbeitung, Up-Dating, Requalifizierung, Formation, um jederzeit dem Niveau der gesetzten Ziele, die sich ein jeder von uns setzt, zu genügen und sich den Herausforderungen stellen zu können;
5. Zielsetzung und Planung: Strukturierung der Anstrengung für oder gegen etwas Konkretes (eine Idee verwandelt sich in Projekt); die Fähigkeit, ein Ziel in Aktion umzuwandeln, Fokalisieren von Kräften und Kompetenzen, ihre Umwandlung in spezifische operative Pläne und erwartete Resultate;
6. Visionen, Prinzipien, Werte und Mission: Ideale, Moralprinzipien, Träume, Vorstellungen, tiefgreifende Motoren in den persönlichen Prioritäten, die Verankerung von Sinn und Bedeutung, die die Projekte fest an eine tiefere Ebene bindet, die persönlichen Entscheidungen, die eigene Mission. Zu dem kommt der primordiale Hintergrund der Sehnsüchte und Triebe, die unser Tun und Handeln beeinflussen, der Sinn

*Die Methode HPM*

fürs Rechte und -nicht zuletzt- unser geistiges und existenzielles Gebäude.

Jede dieser “Zellen” besitzt einen gewissen Ladezustand, kann “voll”, “reich”, gut gespeist, gut trainiert sein oder auch “leer”, ausgeraubt, entladen, verarmt, ja sogar vernachlässigt, verletzt, ausgezehrt und verlassen.

Mit zunehmender Ladung in den verschiedenen Systemen nimmt auch die komplexe Energie der Person, des Teams oder der Organisation zu mit greifbaren Folgen: Resultate, Entscheidungskraft, Tatenkraft und Wendung ins Positive. Diese Resultate hängen vom Zustand der verschiedenen Systeme, deren Förderung und Nahrung ab.

Ihre “Lokalbedingungen” und das Zusammenspiel der einzelnen “Arbeitszellen” kann das maximale Potenzial hervorbringen oder aber negative Synergien aufweisen, sogar Schäden und schlechtes Funktionieren, was den Mensch daran hindert, sich auszudrücken.

Die persönlichen Ressourcen und das individuelle Potential können “gelesen”, aber vor allem durch ernsthafte Arbeit an den sechs Gebieten amplifiziert werden.

Ob beim Manager oder beim Sportler, ob im Team oder im Unternehmen, die Folgen sind offensichtlich: der Zustand der geistigen und körperlichen Kräfte der Personen, ihre Motivation, ihre Kompetenzen, ihr Planungsvermögen und ihre moralische Breite machen den Unterschied zwischen stumpfen Personen oder Gruppen und Menschen oder Teams, die fähig, stark, motiviert und vor Energie und Begeisterung strotzen, sich also gerne Herausforderungen stellen und einen wahren Beitrag im Leben leisten.

**DAS EMOTIONALE HIRN IST WIE EIN MUSKEL. DIE  
“FENSTER DES EMOTIONALEN ERLEBENS”**

---

*Die Methode HPM*

Wenn wir den linken Arm trainieren und den rechten blockiert halten, kommt es zu einer Stärkung des linken Arms und einer Schwächung des rechten (und umgekehrt). Passiert das gleiche auch mit Hirnstrukturen?

Dieses Thema hat Dr. Daniele Trevisani (Forscher und Berater in Italien, Experte im Bereich der Lernpsychologie) in seinem Buch „Das menschliche Potential“ aufgeworfen. Es ist im Verlag Franco Angeli erschienen und wir stellen Ihnen nun einen Auszug daraus vor.

Um die Psychologie des Coachings neu zu definieren, ist eine intensive Einbindung der Neurowissenschaften notwendig, die sich dann mit der Wiederentdeckung des Humanismus in der Psychologie kombiniert.

In jedem einzelnen Moment erleben wir spezifische „Sensation Windows“, Fenster des emotionalen Erlebens, ein von Daniele Trevisani erstelltes Konzept und diese Fenster senden ihre Impulse in bestimmte Hirnzonen, je nach ihrer Art und Intensität.

Die Neuroforschung zeigt, dass das Gehirn auf diese Impulse ganz ähnlich reagiert wie die Muskulatur: Zonen, die oft arbeiten, werden gestärkt, robuster und potenziert; unbenützte Areale verlieren an Volumen und Tonus, um fast ganz zu verschwinden (wer lange einen Gips getragen hat, hat am eigenen Leib erfahren, wie sehr die Inaktivität den eingegipsten Teil schrumpfen lässt).

Der gleiche Mechanismus findet im Gehirn statt. Eine Sequenz von positiven Momenten und positiven Sensation Windows (SW) stimuliert und aktiviert die linke präfrontale Hirnrinde, in der positives Erleben (Freude, Aufgeschlossenheit, Empfinden, Lebenskraft, Gewissen) verankert ist.

Die linke präfrontale Hirnrinde ist im Stande, positive Gefühle zu elaborieren. Je mehr sie elaboriert, desto mehr potenziert sie sich. Je stärker sie sich potenziert, desto mehr kann sie elaborieren. Es kommt zu einem positiven „Teufelskreis“. Die Person kann immer besser positive und optimistische Elemente im eigenen Umfeld erkennen und registrieren.

*Die Methode HPM*

Auf der anderen Seite trainieren negative SW-Sequenzen die rechte präfrontale Hirnrinde, die auf negative Erlebnisse spezialisiert ist. Je mehr sie elaboriert, desto mehr potenziert sie sich. Je mehr sie sich potenziert, desto mehr kann sie elaborieren. Es kommt zu einem negativen Teufelskreis, in dem das Individuum immer stärker negative und pessimistische Elemente aus dem Umfeld heraus filtrierte.

Also, was können wir tun?

- Wir können jeden Tag den Teil des Gehirns trainieren, der für die positiven Dinge im Leben zuständig ist.
- Wir können die Körperempfindungen mit Körperübungen und geistigen Übungen trainieren.
- Wir können uns in Wasser eintauchen und lernen, jeden Zentimeter der Haut umhüllt und geborgen zu empfinden.
- Spezielle Schulungen für Bioenergetik können die Pforten der Wahrnehmung positiv öffnen.
- Wir können die Welt anders wahrnehmen, wenn wir uns von einem professionellen Trainer leiten lassen und lernen, die positive Wahrnehmung des Denkens zu üben.
- Wir können lernen, zu begreifen, was das Leben uns vorenthält.
- Wir können sehr geschickt darin werden, "subtile Signale" zu erfassen.
- Wir können auch auf die Umgebung einwirken und auf unsere Beziehungen, denn die aktuelle Umgebung gibt uns Feeds. Aber es ist nutzlos, wenn wir unsere geistigen Fähigkeiten nicht verbessern.

Von großer Relevanz ist es, die Stagnation nicht zu akzeptieren; und wenn Sie einen stärkeren Arm möchten, trainieren Sie ihn!

Ist der "Arm des Geistes" des linken präfrontalen Kortex einmal geschult, werden sich Türen – die noch nicht existieren – öffnen.

## AUTHOR'S PROFILE

---



**Dr. Daniele Trevisani (1965), Counselor, Trainer**

Dr. Daniele Trevisani arbeitet als internationaler Trainer, Coach, Counselor, Forscher, HR Expert und "Special Teams Trainer", mit den Schwerpunkten Kommunikation, Human Resources Development, Führung, Train-the-Trainer, Leistungen und emotionalen Fähigkeiten, Mental Training, mit besonderer Expertise im Bereich Human Potential Research.

Darüber hinaus ist er Autor von 11 Büchern und spricht Italienisch, Englisch, Französisch, Spanisch und Deutsch.

In seiner Magistral Graduation "Cum Laude" befasste er sich mit Interkultureller Kommunikation an der Universität Bologna und absolvierte seinen 2 jährige Master of Arts in Communication an der University of Florida (USA) "With Distinction".

- Er wurde mit dem Fulbright-Award (US-Regierung) für seine Forschung in den Bereichen Human Resources und Kommunikation ausgezeichnet.
- Weitere Spezialgebiete sind Drama (University of Hull, UK), internationale und interkulturelle Kommunikation (American University of Washington, DC), Psychometrie (Universität Padua) und interkulturelle Studien (Universität Utrecht, NL).
- Er lehrte und hielt Vorträge für die Vereinten Nationen, Siemens, Frost & Sullivan, Pareto UK, die Europäische Kommission, Brombeeren als 200 Unternehmen in verschiedenen Bereichen, 5 Weltmeister im Kampfsport und drei Europameister, bis zu Special Forces Training in UN Missions.