



**4 HOCH 2 METHODE**

# Prozessschritte

## Intro

V1 | 25.07.2023

# Die 4 Hoch 2 Methode

Jeder Mensch ist auf der Suche nach Zufriedenheit und Glück. Dafür hat man ein Leben lang Zeit. Viele kommen diesem Ziel ein Stück näher. Jeder als Einzelner, jeder als Pionier. Das ist nur logisch, denn jeder hat seinen eigenen Charakter und seine eigenen Ziele. **4 Hoch 2** zeigt dir, dass es allgemeine Muster gibt, mit denen jeder seine persönlichen Ziele schneller und besser erreichen kann.

## Warum?

Die **4 Hoch 2 Methode** bietet jedem eine Art Taschenkompass, sie dient als Entscheidungshilfe im Alltag, um dem persönlichen Lebensglück schneller ein Stück näher zu kommen.

Beobachtet man in einer europäischen Großstadt die Autofahrer an der Ampel, die Menschen in der Straßenbahn, am Bahnhof oder beim Einkaufen, hat man den Eindruck, die Welt gehe unter. Kaum jemand strahlt, lacht, wirkt entspannt und dynamisch.

Es scheint fast so, als ob es mit zunehmendem Wohlstand immer schwieriger wird, tiefes Glück zu empfinden und zu verbreiten. Und es ist sicher nicht so, dass der zivilisierte Mensch sich nicht bemüht, Glück zu suchen und zu finden. Die Fitnesscenter sind voll, Dating-Apps allgegenwärtig, Coaching und Mediation gehören dazu wie das Zähneputzen.

Wir glauben, dass wir mit Tugenden und Strategien ausgestattet sind, die sich über Jahrtausende bewährt haben. Das Gehirn ist in der Lage, sich immer wieder an neue Gegebenheiten anzupassen. Im letzten Jahrhundert und besonders im letzten Jahrzehnt haben sich die Umstände so schnell geändert, dass der Anpassungsprozess einfach zu langsam ist. Neue Strategien sind gefragt.

### Nobody is perfekt.

Das Thema Fremdsprache wird dich während des gesamten Prozesses begleiten.

Vielleicht hast du es schon bemerkt: Es gibt hier und da noch einige Rechtschreib- und Grammatikfehler. Einiges wirkt dann etwas holprig.

Wir sind uns dessen bewusst. Als Niederländer ist es praktisch unmöglich, fehlerfreies Deutsch zu verfassen. Natürlich hätten wir, wie jeder andere Autor auch, eine professionelle Korrekturleserin engagieren können. Aber wir präsentieren unsere Methode lieber mit Ecken und Kanten als gelect und durchgestylt. Denn damit zeigen wir, dass wir zu unseren Schwächen stehen und die mit Leichtigkeit anwenden. Dafür bekommen wir eher Zuspruch als Kritik.

Auf das Gesamtergebnis sind wir megastolz.

Die **4 Hoch 2 Methode** dient dazu, das eigene Leben und die eigenen



Jeden Tag treffen wir bewusst oder unbewusst tausende von Entscheidungen. Die **4 Hoch 2 Methode** dient als Rückenstütze in modernen Zeiten, um sich selbst treu zu bleiben. Denn nichts fühlt sich besser an, wenn man seine eigenen Werte und Wünsche leben kann.

Denn in der heutigen Zeit sind Entscheidungen nicht mehr vorgegeben. Früher dienten viele Reaktionen dem Überleben. Fehler hatten dramatische Folgen. Heute hat destruktives Verhalten keine direkt spürbaren Konsequenzen mehr, nur langfristig macht es uns unglücklich.

**Die 4 Hoch 2 Methode bietet dir in fast jeder Lebenssituation die Möglichkeit, konstruktiv zu reagieren.**

Betrachtet man dagegen z.B. die Landbevölkerung in Ostasien, Afrika und Südamerika, so strahlen dort viel mehr Menschen eine innere Zufriedenheit aus. Trotz oder gerade wegen der eher ärmlichen Verhältnisse. Im Grunde strebt der ärmere Teil der Weltbevölkerung genau das an, was wir in den reichen Ländern erreicht haben: Freiheit, Wohlstand und Bildung. Doch die erhoffte Zufriedenheit und das Lebensglück bleiben aus. Schlimmer noch: Viele Menschen scheinen mit dieser privilegierten Situation überfordert zu sein.

Etwas läuft schief. Der Grund liegt tief in unseren Genen: Wir sind auf Überleben und Fortpflanzung programmiert, nicht auf Leben. Die Evolution lässt sich nur mit klugen Gedanken und Strategien bändigen. Eine Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

**Die Bewältigung der modernen Zeit ist eine Voraussetzung für ein erfüllteres Leben. Die 4 Hoch 2 Methode bietet jedem Anwender Anregungen zur Entwicklung kluger persönlicher Strategien. Mit etwas Übung findet jeder nicht nur eine, sondern gleich mehrere konstruktive Lösungen in schwierigen Situationen. Denn ein Schlüssel zum Knacken von Problemen ist sehr hilfreich, ein Generalschlüssel ist noch komfortabler. Aus einem Problem wird mit der Methode quasi ein Luxusproblem.**

Lebensziele zu strukturieren und zu definieren.

Gleichzeitig eignet sie sich, um ein Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Anhand der Prozessschritte zeigen wir, wie wir einen neuen Blick auf sprachliche Schwächen werfen. Diesen Blick wollen wir mit dir teilen. Bestimmt gibt es Impulse, mit denen du etwas anfangen kannst. Denn jeder hat irgendwie eine Schwäche, vielleicht schaffst du es wie wir, diese Schwäche zu deinem Vorteil zu nutzen.

Die Reaktionen, die wir auf unsere ungeschliffenen Aufsätze bekommen, sind sehr unterschiedlich. Der eine ist begeistert, der andere zu Tode verärgert. Aber worum geht es eigentlich? Die Reaktion auf unsere Entscheidung sagt mehr über die Person aus als über die Sache. Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul.

Was lebt in dir? Der strenge Lehrer, der jeden Grammatikfehler sucht und findet, aber am Wesentlichen vorbeigeht. Oder der Forscher, der sich - wie ein Weltmeister - über jeden Hinweis freut, der ihn in seiner persönlichen Entwicklung weiterbringt.

Es liegt an dir: Ärgere dich und kündige das Abo, oder profitiere von den vielen Denkanstößen, Ermutigungen und Anregungen. Und lerne, wie du deine Schwächen in Energie umwandeln kannst.

Denn wir wollen, dass Menschen ihr Leben leben und nicht nur überleben können. Was uns wirklich glücklich macht, ist das Gefühl der Würde, des Gebrauchtwerdens und der Anerkennung durch andere Menschen. Einige haben auf das falsche Pferd gesetzt. Auf Dinge, die man für Geld kaufen kann, wie Kleidung, Urlaub, Autos, Tätowierungen oder Schönheitsoperationen. Das gibt einem zwar eine gewisse Identität, aber kaum Würde und Anerkennung. Wann war das letzte Mal, dass du wirklich gelobt wurdest und dich ein bisschen stolz gefühlt hast? Das war sicher eher für eine Leistung, die du im Wettkampf, im Beruf, in der Ausbildung oder im sozialen Engagement erbracht hast. Nicht für den Kauf einer Luxuslimousine oder ein neues Tattoo. Denn die wahre Anerkennung anderer Menschen ist eher für Dinge, die man nicht sehen kann: die innere Coolness. So bekommen wir auch die Anerkennung für den Hauptdarsteller: DU! Doch was nützt all das Lob, wenn deine Selbstbewertung nicht grundsätzlich positiv ist.

**Die 4 Hoch 2 Methode bietet jedem seine individuelle innere Coolness. Diese kannst du nicht kaufen, sondern du musst sie dir erarbeiten.**

Eine ausgewogene Lebenszufriedenheit setzt sich aus zwei Komponenten zusammen. Wie Yin und Yang, nur besser.

Der eine Pol ist das Leben, das man führt. Familie, Freunde, Beruf, Hobbys, Talente, Haus, Urlaub und so weiter. Nicht einfach, das alles unter einen Hut zu bringen. Die **4 Hoch 2 Methode** bietet dir eine Orientierung für eine ausgewogene Balance.

Die geistige Ebene ist der zweite Pol. Dafür gibt es verschiedene Begriffe. Normen und Werte, Spiritualität, Religiosität, Humanismus. Sie bieten allgemein gültige konstruktive Spielregeln. Die **4 Hoch 2 Methode** bietet eine Ergänzung zu diesen Methoden. Sie zeigt, wie die eigene Persönlichkeit nach persönlichen Vorstellungen entwickelt werden kann.

**Die 4 Hoch 2 Methode funktioniert wie Yin und Yang auf zwei Ebenen. Sie zeigt dir Wege auf, wie du deinen Charakter und deine Lebensgestaltung nach deinen persönlichen Vorstellungen im harmonischen Zweiklang entwickeln kannst.**

## Die Menschen hinter der 4 Hoch 2 Methode.

Die Menschen hinter der Methode 4 Hoch 2 sind das Ehepaar Gisela und Frederik Deemter. Sie leiten das Team 4 Hoch 2, das die Methode gemeinsam vorantreibt und weiterentwickelt.

Das Ehepaar fühlt sich mit der Methode, die sie selbst entwickelt haben und leben, verbunden und inspiriert und möchte 4 Hoch 2 mit vielen Menschen teilen.

Nach erfolgreichen Projekten in der Physiotherapie, dem Handwerk, dem Internet, dem Waldgarten und dem dazugehörigen Gourmetrestaurant "Essgarten", wird jetzt mit **4 Hoch 2** was Neues und Wichtiges gestartet. Der Essgarten ist an motivierte Nachfolger übergeben worden.

Der Wohnort wurde gewechselt. Mallorca ist ein inspirierender Ort für die Entwicklung neuer Projekte. Hier widmen die beide sich seit zwei Jahren nun ihrem großen, neuen und wichtigen Projekt der **4 Hoch 2 Methode**.

Frederik hat in zwei Jahren die Prinzipien der 4 Hoch 2 Philosophie zu einer praktikablen Methode strukturiert, viel vertiefende Literatur verwendet und nicht zuletzt wissenschaftliche Arbeiten verarbeitet, die die Methode bestätigen, bereichern und vervollständigen.



Die Gründer der 4 Hoch 2 Methode:  
Gisela und Frederik Deemter

Gisela leitet die internen Abläufe, die Buchhaltung, das Design, das Catering bei Seminaren und die Datenverarbeitung. Frederik vertritt 4 Hoch 2 nach außen durch Seminare, Vorträge und Inhouse-Coaching.

Neben der Verwaltung besteht das Team von 4 Hoch 2 zunehmend aus Anwendern der Methode. Anwender, die sich von 4 Hoch 2 inspirieren lassen und mit ihren Erfahrungen und konstruktiven Ideen die Methode durch Feedback weiterentwickeln.

Und wie leben die Eheleute ihre Methode? Ein kurzer Einblick:

In der Praxis bedeutet das, dass Gisela ihre Reisekrankheit und Reiseunlust mit der Methode in den Griff bekommen hat. Eine Wanderung durch das Atlasgebirge in Marokko hat sie nicht nur irgendwie gemeistert, sondern in jeder Hinsicht genossen. Ohne jegliche Vorkenntnisse schlüpfte sie innerhalb von zwei Monaten in die Rolle des Küchenchefs. Der Zuspruch der vielen Gäste des 7-Gänge-Menüs bestätigte ihre außergewöhnliche Leistung. So ein Organisationstalent, Vitalität und Kreativität ist nicht jeder gegeben. Oder doch?

Frederik hat es geschafft, sich ohne Vorkenntnisse in völlig neuen Bereichen zu etablieren. In der Weiterbildung seines Berufes, App Entwicklung, Botanik und Gourmetkoch. Immer wieder stellt er seine Einstellung unter Beweis. Man braucht Neugier, Konsequenz, Humor und Kontaktfreudigkeit, um sich in fremden Bereichen ohne jegliche Ausbildung und Erfahrung mit den Besten zu messen.

Dieses Mal widmet er sich dem Thema der Integration der positiven Psychologie im Alltag von Jedermann.

Wir Du schon merkst, wir können es kaum erwarten, Menschen zu inspirieren und motivieren. Reden ist schön, machen ist besser!

## Wie ist die Methode entstanden?

Für unsere Methode haben wir über Jahre die besten Ansätze gesammelt und strukturiert. Von Menschen wie du und ich.

Dazu braucht man einen langweiligen Beruf. Mein ursprünglicher Beruf als Physiotherapeut ist geisttötend. Es sind oft die gleichen Handgriffe, Erklärungen, therapeutischen Griffe und Krankheitsverläufe. Das Spannende ist sicherlich die intensive Begegnung mit den Menschen. Nicht der übliche Smalltalk über das Wetter, sondern tiefer gehende Themen. Mit jedem Patienten kann man mindestens ca. 2 Stunden kommunizieren. 1 Stunde fachlich, 1 Stunde über Lebensthemen. Die Vielfalt der Menschen, die ich kennenlernen durfte, war gigantisch. Tausende von Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Psychogeriatrische Patienten im Pflegeheim, eine streng religiöse Gemeinschaft im Krankenhaus in Hardenberg, Drogenabhängige, Punks und Jetset im Krankenhaus in Amsterdam, CEO's und Diplomaten verschiedenster Nationalitäten in meiner Praxis in Singapur, Leistungssportler in meiner Praxis in Bremen, die normale Landbevölkerung, Bauern, Golfer und Angestellte der Bundeswehr in einer Praxis in Wildeshausen, viele ökologisch orientierte Freaks, viele internationale „Work and Traveller“ und die Praktikanten in unserem „Essgarten“ in Harpstedt.

**Zentrale Frage bei den Gespräche: wie komme ich zu konstruktive Entscheidungen? Dazu brauchst du erst ein Ziel im Leben.**

So viele verschiedene Persönlichkeiten, so viele verschiedene Kulturen, so viele verschiedene soziale Hintergründe, so viele verschiedene Altersgruppen mit einer Gemeinsamkeit: Der Frage zur Gestaltung des Lebens! Mit der Zeit konnte ich darin Strukturen entdecken, die universell sind und fast jeden Menschen bewegen. Letztlich möchte niemand um jeden Preis auf dieser Erde leben. Für viele Menschen ist es eine ganz praktische Aufgabe, Kinder zu erziehen und zu unterstützen. Andere wollen ihre eigenen inneren Werte stärken.

**Was konstruktive Menschen auf der ganzen Welt verbindet, ist, dass jeder einen wertvollen Beitrag leisten kann und dafür geschätzt wird.**

Mit der Zeit wurden diese Strukturen immer klarer. Was sich in über 40 Jahren angesammelt hatte und zu Lebensweisheiten gereift war, strukturierte ich in unserem ersten Jahr auf Mallorca zu einem Konzept. Die **4 Hoch 2 Methode** war geboren.

Dann kam die Zeit, die Bedeutung der Methode mit der Realität zu überprüfen. War es nur meine Erkenntnis oder konnten sich auch andere Menschen darin wiederfinden? Wie verständlich und praktikabel war die Methode? Die Rückmeldungen vieler Menschen übertrafen meine Erwartungen. Die Bestätigung tat gut, noch besser waren die vielen Anregungen und Ergänzungen. Mit der Zeit ist eine Methode von Menschen für Menschen entstanden.

**Die Methode funktioniert. Mit der 4 Hoch 2 Methode kannst du Menschen glücklicher machen. Und du bist einer davon.**

Wenn du dich weiterentwickeln willst, kannst du zumindest einige wichtige Schritte aus der Methode übernehmen. Dabei musst du dein bisheriges Lebenskonzept nicht ändern. Jede konstruktive Lebensphilosophie lässt sich leicht in **4 Hoch 2** integrieren. Ein großes Versprechen. Mit dieser Sinnfrage haben sich schon viele Autoren beschäftigt. Was ist also neu?

Das Neue an der Methode ist, dass deine bekannten Sinnvorstellungen in diese Methode integriert werden können. Bestehende Lebensformen, Religionen und Weltanschauungen stehen nicht in Konkurrenz zu unserer Methode, sondern können sich gegenseitig befruchten und ergänzen. Darüber hinaus bietet die Methode eine einfache Struktur, auf die immer wieder zurückgegriffen werden kann, wenn wichtige Entscheidungen anstehen.

**Die 4 Hoch 2 Methode ist einfach leicht in die Praxis umzusetzen**

**4 Hoch 2** ist ein attraktiver Lebensstil oder auch der „way of life“. Viele Menschen streben bereits unbewusst danach. Denn irgendwie sind wir immer auf der Suche nach etwas, das unserem Leben Sinn gibt und uns



besser fühlen lässt. Wir wollen uns weniger ärgern und uns mehr um die wichtigen und schönen Dinge im Leben kümmern. Aber schaffen wir das? Die **4 hoch 2 Methode** kann für 80% der Menschen sehr wichtig sein. Sie ist logisch und ganz praktisch. Und der Erfolg stellt sich sofort ein.

Von Anfang an gelingt es, sich mehr mit positiven und konstruktiven Dingen zu beschäftigen. Gleichzeitig nutzt du die frei gewordene Zeit und Energie für die entscheidenden richtigen Schritte im Leben.

Dieser Prozess wird durch ein einfaches Raster strukturiert. Wenn du diesem Raster folgst, wirst du automatisch Entscheidungen treffen, die dir mehr Zufriedenheit im Leben bringen.

Jeder Mensch ist von Geburt an einzigartig und jeder hat sein eigenes Lebensziel. Damit ist auch klar, dass es nicht die eine Methode gibt, die allen Menschen dienen kann.

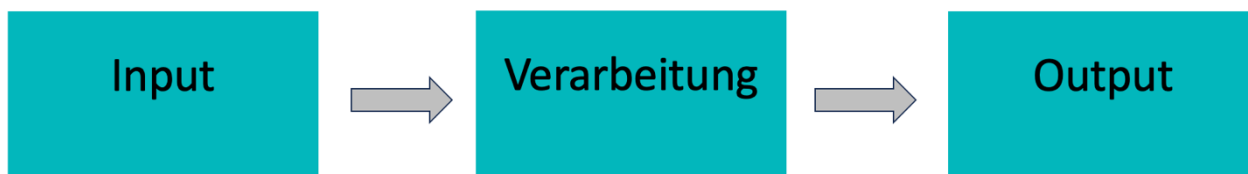
Nicht umsonst strebt der moderne Mensch nach einem individuellen Lebensweg und kehrt Methoden den Rücken, die strenge dogmatische Regeln vorgeben, nach denen alle zu leben haben.

**Mit Hilfe des 4 Hoch 2 Rasters ist jeder in der Lage, sein eigenes Weltbild zu entwickeln, seinen eigenen Lebenssinn und Lebensweg zu definieren.**



# Die Struktur der 4 Hoch 2 Methode

Jeden Tag geschieht etwas: Informationen, Eindrücke, Gefühle, Erlebnisse. Wir benennen das unter dem Sammelbegriff: Input. Auf diesen Input reagieren wir, bewusst oder unbewusst. Wenn wir darüber nachdenken, wie wir reagieren, nennen wir das: Verarbeitung. Was wir schließlich aus dem Input machen, nennen wir: Output.



Informationsverarbeitung im Alltag und wie wir darauf reagieren

Dieser Prozess läuft meist automatisch und unreflektiert ab. Teilweise ist das gut, weil wir uns nicht mit unwichtigen Alltagsfragen beschäftigen müssen. Zum Teil ist das schade. Denn nur wenn wir unser Verhalten hinterfragen, können wir Einfluss darauf nehmen.

**Input, Verarbeitung und Output haben unterschiedliche Erscheinungsformen. Grob gesagt können alle drei positiv, neutral oder negativ sein.**

	Input	Verarbeitung	Output
negativ			
neutral			
positiv			

Einfacher Überblick der Struktur, wie Menschen im Alltag Reize ausgesetzt sind und darauf reagieren.

Es gibt verschiedene Reaktionsmuster. Wird man bei der Arbeit beleidigt (Input negativ) und fühlt man sich beleidigt (Verarbeitung negativ), ist die Reaktion meist entsprechend (Output negativ).

Bleibt man trotz Beleidigung (Input negativ) „cool“ (Verarbeitung neutral) und reagiert sachlich (Output neutral), dann hat man den Sachverhalt auf eine andere Ebene gehoben. Eine lobenswerte Leistung. Und schon ist der stark vereinfachte Kern unserer Methode erreicht. Statt Opfer der Umstände zu sein, kann man die Umstände verändern.

Wenn man einige Techniken der 4 Hoch 2 Methode beherrscht, wird das Leben weniger stressig. Bleibt man bei einer Beleidigung (Input negativ) ruhig und souverän (Verarbeitung neutral), kann man gleichzeitig die negative Energie in etwas Positives umwandeln (Outcome positiv).

“ Beim Vortag wurde dem Politiker vom Publikum ein Schimpfwort zugerufen. „Arschgesicht“ war laut und deutlich zu hören. Der Politiker zögerte keinen Moment und konterte gekonnt. „Sehr angenehm, Herr Arschgesicht, mein Name ist Backer“.



Solche Aktionen geben einem ein gutes Gefühl. Denn man ist nicht nur kein Opfer der Umstände, sondern man hat die Situation unter Kontrolle. Nein, besser gesagt, man hat die Situation gemeistert und mehr als eine konstruktive Lösung gefunden.

Natürlich gibt es auch den umgekehrten Fall. Ein Kollege macht eine neutrale Bemerkung. Du nimmst sie falsch auf und flippst aus. Deine kurze Lunte eben.

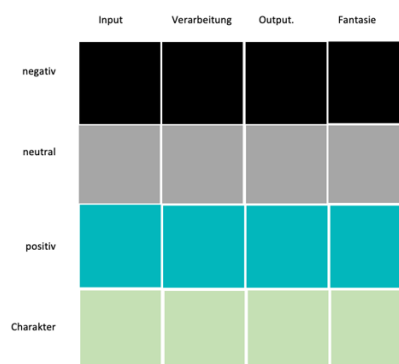
Ein positiver Input führt nicht selten zu einem negativen Output.

Der untalentierte Golfer, der zum zweiten Mal im Turnier seinen leichten Putt verhaut und völlig ausrastet, zeigt dieses Verhalten. Das Turnier gewinnt er sowieso nicht, aber er verdirbt seinen Mitspielern die Laune. Dabei hat er völlig aus den Augen verloren, dass er so reich ist und sich diesen Sport leisten kann, dass er sich freiwillig für das Turnier angemeldet hat, dass es eine Freizeitbeschäftigung ist und dass das Wetter so schön ist.

Die Basisstruktur mit 9 Felder wird durch 7 Hauptfelder in zwei Feldreihen vervollständigt: Charakter und Fantasie. Beide sind wichtige Aspekte innerhalb unserer Methode.

Fantasie ist ein mächtiges Werkzeug. Negative Fantasie ist gefährlich und destruktiv mit einer negativen Dynamik. Neutrale Fantasie macht Spaß und kann nicht genug trainiert werden. Diese Fantasie wird gebraucht um der Alltag zu beschönigen. Konstruktiv eingesetzt, ist Fantasie vielleicht das wichtigste Instrument, um Lebensziele zu erreichen.

Jeder Mensch wird mit einem individuellen Charakter (Input) geboren und beginnen unser Leben mit den Fähigkeiten, die durch unsere Gene und unsere frühe Erziehung bestimmt werden. Was wir aus dieser Ausgangssituation machen (Output), wird durch unsere Gedanken (die Verarbeitung) bestimmt. Auch hier ist die **4 Hoch 2 Methode** gefragt. Während der Verarbeitung wird, eine Kraft entfacht, die unseren Charakter formt. (Character Output).



Die schematische Darstellung der 4 Hoch 2 Methode.

## Damit besteht die Struktur unserer Methode aus 16 Feldern oder 4 Hoch 2.

Mit dieser **4 Hoch 2** Struktur kann man sich in fast jeder Lebenssituation zurechtfinden. Die **4 Hoch 2** Struktur bietet nach einiger Übung für jeden negativen, neutralen oder positiven Input mehrere Lösungen. Aus dieser Vielfalt kann die beste genutzt werden, um schneller den eigenen Lebenszielen näher zu kommen.

Ab dann wirst du gewisse Automatismen beeinflussen. Sobald du erkennst, dass dich gewisse Gewohnheiten bremsen, ist es mit der **4 Hoch 2** Methode relativ einfach, die Stellschrauben zu finden und neu zu justieren.

Die Methode in Kürze: Die negative Dynamik (= negativer, neutrale oder positive Input worauf negativ reagiert wird) kann als rote Kugel dargestellt werden. Die positive Dynamik (negativer oder neutrale Input worauf neutral oder positive reagiert wird) kann als grüne Kugel dargestellt werden. Der Rückblick nach einer Woche ist umso erfolgreicher, je voller der Behälter mit den grünen Kugeln und je leerer der Behälter mit den roten Kugeln ist. Das zeigt auch die Realität. Denn es ist unmöglich, jede Situation geschickt zu meistern. Aber jede Verschiebung zu Gunsten der grünen Kugeln führt zu mehr Zufriedenheit.



Schematische Darstellung der positiven und negativen Dynamik

Das Erkennen und Abstellen negativer Reaktionen bei gleichzeitiger vermehrter Anwendung positiver Lösungen führt unmittelbar zu einer Veränderung im Alltag. Es entsteht eine Dynamik, in der der negative Anteil nicht nur abnimmt, sondern auch weniger Beachtung findet. Der freiwerdende Raum, die Zeit und die Energie können für die Entwicklung konstruktiver Handlungen genutzt werden.

Ändert sich der Fokus des Gehirns durch eine gezielte Störung des alten Gleichgewichts (Richtung grün), ändert sich das Denken, ändert sich das Verhalten, ändert sich der Mensch, ändert sich die (kleine) Welt um sich herum.



## Der Ablauf

Unsere Methode besteht neben der Einführung aus 16 Prozessschritten. Alle zwei Wochen wird automatisch ein weiterer Schritt freigeschaltet. Die Informationen sind so aufbereitet, dass der Einstieg leicht umsetzbar ist. Erste Erfolge können buchstäblich am nächsten Tag erzielt werden.

Zu jedem Prozessschritt gibt es einen Bilanzblatt. Die Bilanz dient dazu, aus den allgemeinen Prozessschritten deine entscheidenden Schlussfolgerungen zu ziehen. So wird deutlich, wie du die Theorie in die Praxis umgesetzt werden kannst. Mit allen 16 Bilanzblättern hast du einen klaren Blick auf deinen positiven, konstruktiven Lebensweg.

Natürlich kann nicht alles auf einmal umgesetzt werden. Das ist auch nicht Sinn der Sache. Verhaltensänderungen sind langfristige Prozesse. Du bekommst die Sicherheit, die richtigen Schritte zu tun.

Ist man von unserer Methode begeistert, erfolgt der weitere Einstieg über Kurse.

Wir empfehlen, diese Kurse erst nach mindestens einem Jahr Erfahrung mit der **4 Hoch 2 Methode** zu belegen, damit sich die Methode in vielen Lebensbereichen erst verankern und festigen kann.

### Vertiefungskurs

Die Kurse werden online ablaufen und starten im Herbst 2024.

### Masterclass

Für alle Talentierten, die mehr als begeistert von der Methode sind, bieten wir eine Masterclass ab 2025 an.

### Lizenz

Die Teilnehmer, die die Masterclass erfolgreich beenden, erhalten eine Lizenz und dürfen die Methode weiterverbreiten.

Wir hoffen dich bald begrüßen zu dürfen,

Gisela und Frederik Deemter