

INTEGRALES COACHING



1

Integral Coachen + Integrale Lebensführung

Einführung

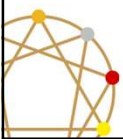
Prinzipien

AQAL

Quadranten

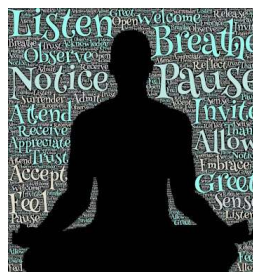
Integraler Wochenplan

Verstand, Körper, Geist, Schatten



2

Was es Dir bringt

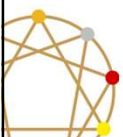


3

Integrale Lebensführung



- ✓ Umfassendes Training für Wachstum
- ✓ Trainiert Körper, Verstand und Geist
- ✓ Integriert Schattenarbeit
- ✓ Modular und flexibel aufgebaut
- ✓ Effektive Praktiken für den Alltag
- ✓ Vereint östliche und westliche Weisheit
- ✓ Holistische Sichtweisen auf die Welt



4

Landkarten/Konzepte

- ✓ Praktischer Nutzen:
 - Orientierung
 - Metaperspektive
 - Kommunikationshilfe
 - je genauer, je aktueller, desto besser
- ✓ Achtung:
 - Landkarte ist niemals das Gebiet!
 - hat ein „Verfallsdatum“
 - verführt zum Rechthaben



5

Du als Coach

- ✓ solltest den Überblick haben (Meta)...
- ✓ ...und das Gespür fürs Detail
- ✓ ...und in der Lage sein, zwischen beiden spielend hin und her zu wechseln

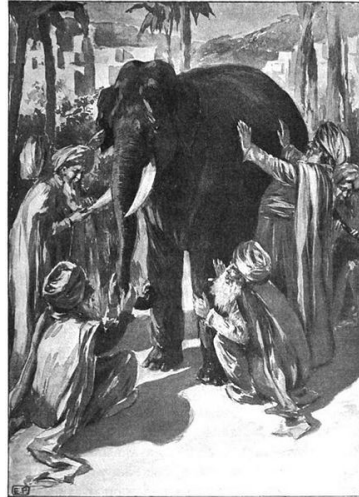


6

„Integral“:

Wir blicken von unterschiedlichen Standpunkten auf die Wirklichkeit.

Vier Blinde sollen für den Herrscher einen Elefanten beschreiben.



7

„Integral“:

Integrieren:
zusammenschließen, einschließen,
vereinigen

8

Ken Wilber

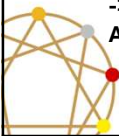
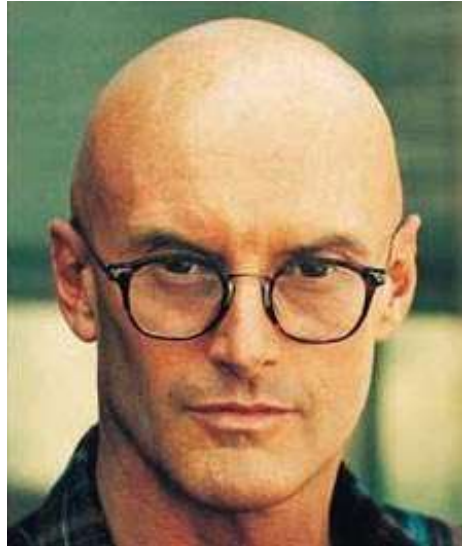
*"An integral approach is based on one basic idea:
no human mind can be 100% wrong."*

*Or, we might say,
nobody is smart enough to be wrong all the time."*

"Der integrale Ansatz basiert auf einem Grundgedanken:
Kein menschlicher Verstand kann zu 100 % falsch liegen.

Oder, wie man auch sagen könnte, niemand ist klug genug,
um immer falsch zu liegen.,,

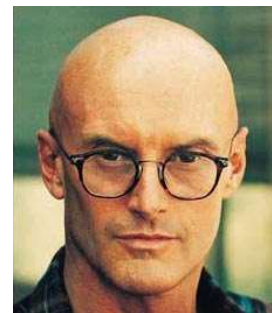
-> **die Suche nach der Verbindung zwischen allen
Ansätzen, dem „gemeinsamen Nenner“**



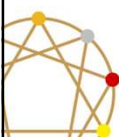
9

Ken Wilber

- ✓ geb. 1949
- ✓ amerikanischer Denker und Philosoph (sog. „Einstein des Bewusstseins“)
- ✓ Hypothese: „Alle Theorien der Welt (östliche und westliche) sind richtig, aber nur teilweise“ („true but partial,,)
- ✓ „Niemand ist so intelligent, 100% zu irren!“
- ✓ Wissen in mindestens 24 akademischen Disziplinen (Philosophie, Psychologie, Quantenphysik, Kunst, Medizin, Musik, ...) aus mindestens 6000 Büchern!



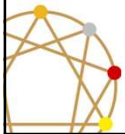
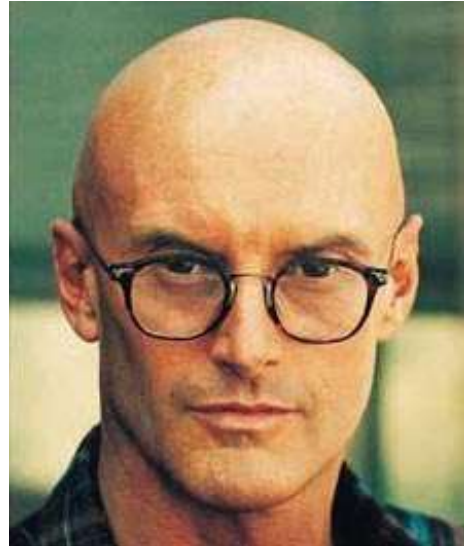
Bildquelle: Wulf Mirko Weinreich



10

Ken Wilber

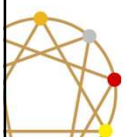
- ✓ Versucht das Wissen der Zeit zusammenzufassen. Er will wissen, wie die Welt funktioniert.
- ✓ Hat eine dynamische Landkarte entwickelt. Diese nennt er integral.
- ✓ Einer der wichtigsten integralen Denker und Philosophen.
- ✓ Er arbeitet schon mehr als 30 Jahre daran.
- ✓ Deshalb ganz schön komplex.
- ✓ Er hat unzählige Bücher geschrieben.



11

Überblick „integral“

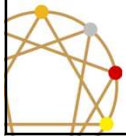
- ✓ Ken Wilber befasst sich bereits seit Jahrzehnten mit einem Modell, das alles umfasst.
- ✓ Er zielt darauf ab, auch im ersten Moment widersprüchlich erscheinende Systeme in einem Modell zu vereinen.
- ✓ Es geht um eine Zusammenschau von Weltbildern
- ✓ Sein bisher am weitesten ausgearbeiteter Vorschlag nennt sich AQAL.
- ✓ AQAL ist die Kurzform für alle Quadranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände und alle Typen.



12

Integrale Landkarte

- ✓ Orientierung
- ✓ Umfassende Einschätzung
- ✓ Wählen der besten Methode/Therapie
- ✓ Kommunikation unter Coaches/Trainern/Therapeuten/Experten
- ✓ ...an welcher Stelle der Landkarte dienst du am besten?

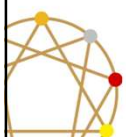


13

Koordinaten

Was brauchen wir, um uns als Personen an einem Ort treffen zu können?

- ✓ Länge
- ✓ Breite
- ✓ Höhe
- ✓ Zeit
- ✓ ...



14

Koordinaten

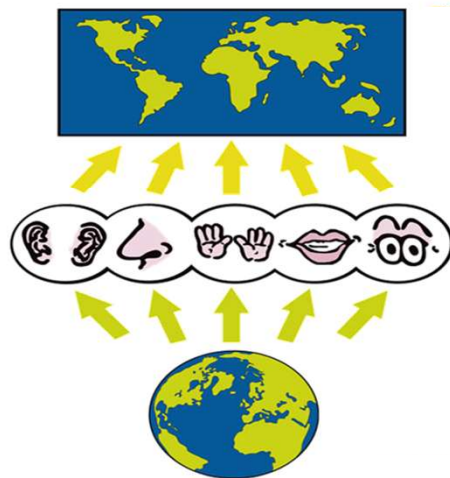
Was brauchen wir, um herauszufinden, wo und wie sich ein Mensch befindet?

- ✓ Perspektive
- ✓ Ebene
- ✓ Linie
- ✓ Zustand
- ✓ Körper
- ✓ Typ



15

Jeder hat sein Modell der Welt



Jeder macht sich seine eigene Landkarte von der Wirklichkeit.
Wir haben unterschiedliche Brillen auf.
Nutzen verschiedene Wahrnehmungsfilter.

16

Das AQAL-Modell

(die „kosmische Adresse“ - „all quadrants, all levels“)



Quadranten



Ebenen

> Entwicklung



Linien



Typen



Zustände

17

4 Quadranten

18

Wulf Mirko Weinreich (Bilder)

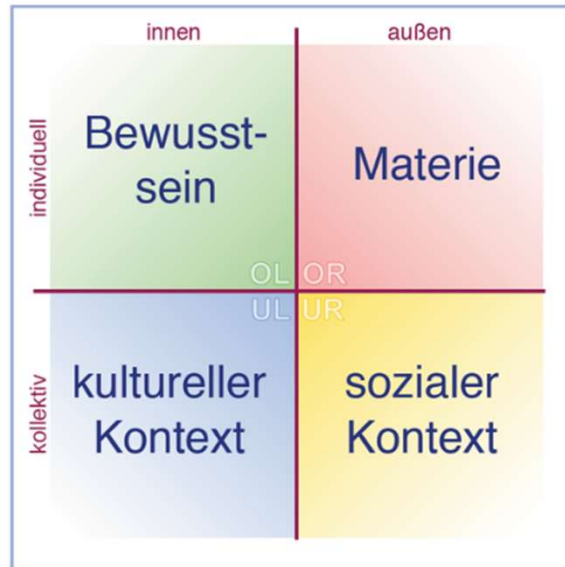
19

Quadranten im AQAL-Modell



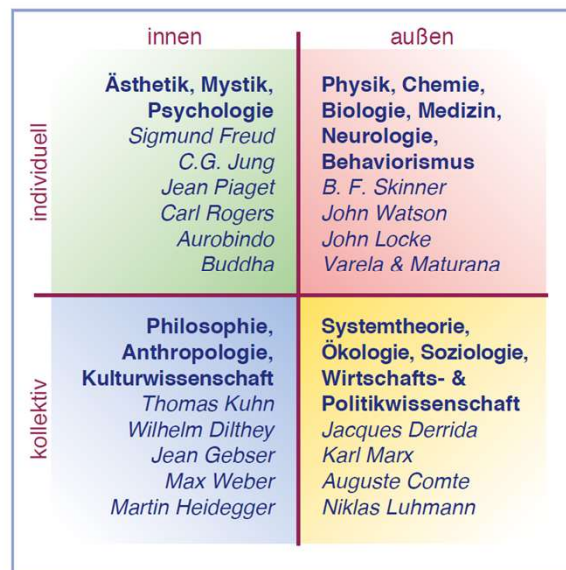
20

Quadranten im AQAL-Modell



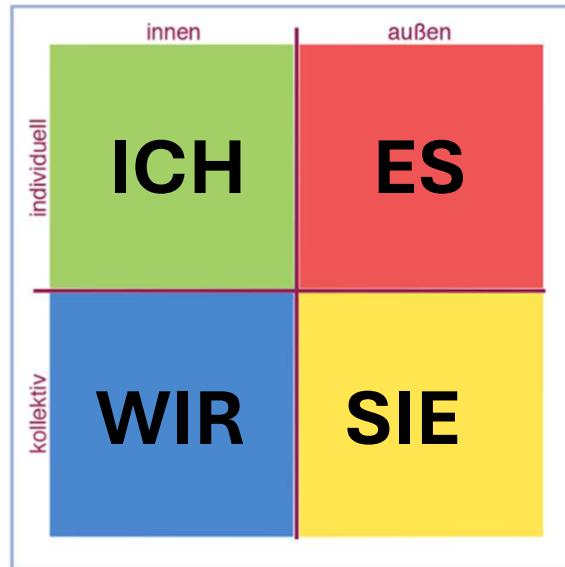
21

Quadranten im AQAL-Modell



22

Quadranten im AQAL-Modell



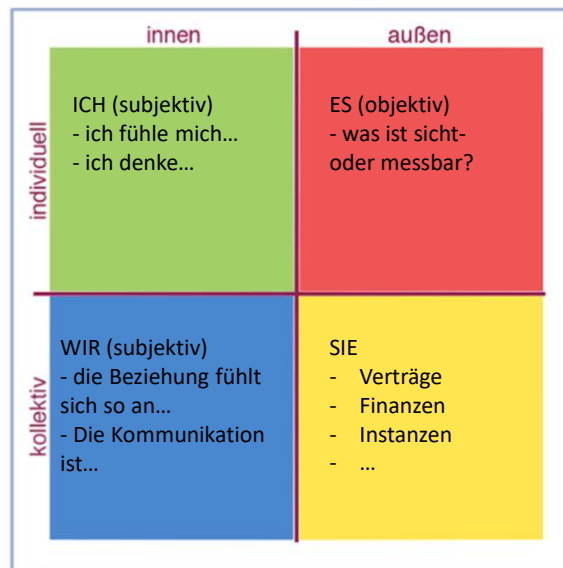
23

Fußball in den Quadranten

	Innen	Außen
Individuum	Glücksgefühle bei einem Tor der eigenen Mannschaft. ICH Subjektive Sicht und Erfahrung	Endorphine fließen durch mich hindurch. ES objektive Sicht, messbar
System	Fans jubeln, feiern, Rituale, Gesänge. WIR gemeinsames Verständnis	Soziologe beschreibt Phänomen Fußball. Strukturen in DE. SIE Funktionale Abläufe, Systemtheorie

24

Situation in den Quadranten



25

Quadranten-Analyse /Fragen in den Quadranten

Der Coach analysiert den Klienten aus jedem der vier Quadranten des AQUAL-Modells. Dabei werden Fragen gestellt wie:

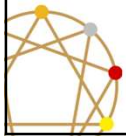
1. Quadrant OL: Was sind deine individuellen Ziele, Werte und Motivationen?
Welche inneren Überzeugungen beeinflussen Dein Verhalten? Wie fühlst Du?
Wie erlebst Du Dein Leben?
2. Quadrant UL: Wie wirken sich die sozialen Normen und Werte Deiner Umgebung auf Dich aus? Welche sozialen Beziehungen unterstützen oder behindern Dich?
Wie sieht Dein soziales Umfeld aus?
3. Quadrant OR: Wie sehen Deine Gesundheitswerte aus? Was genau tust Du?
Welche Gewohnheiten und Rituale hast Du? Welche äußeren Faktoren und Ressourcen stehen Dir zur Verfügung? Welche Hindernisse musst Du überwinden?
4. Quadrant UR: Welche Systeme unterstützen oder blockieren Dich? Welche äußeren Umstände oder Ressourcen stehen Dir zur Verfügung?



26

Quadranten

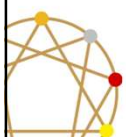
Du kannst und musst nicht in allen
Quadranten Experte sein,
doch du solltest wissen, dass es sie alle gibt!



27

Quadranten im AQAL-Modell

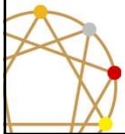
- ✓ Der Quadrant **Oben Links** befasst sich mit dem Inneren des Individuums, also dem subjektiven Bewusstsein und dessen Entwicklung. Hierzu zählen beispielsweise Absichten, Emotionen, körperliche Wahrnehmungen, mentale Vorstellungen. Die Ich-Sprache wird verwendet.
- ✓ **Oben Rechts** zeigt die objektiven und äußeren/materiellen Aspekte. Hierzu zählen biologische Zustände wie Gesundheit und Krankheit, sowie alles messbare wie Gehirnwellen, Körpergröße, Gewicht usw. Doch auch Zellen, das limbische System und das Gehirn wird hier eingeordnet. In diesem Quadranten wird die Es-Sprache genutzt.
- ✓ **Unten Links** bezieht sich auf das Innen des Kollektivs. Jedes Individuum besteht nur als Teil eines Kollektivs. Dieser Quadrant hat unter anderem Weltsichten, Werte und die Ethik der Gruppe des Individuums zur Grundlage. Hierzu zählen auch die Vormoderne, die Moderne und die Postmoderne. Wir-Sprache.
- ✓ **Unten Rechts** beschreibt das Außen des Kollektivs. Es bezieht sich auf äußere, materielle und institutionelle Formen. Dies können Wetterzustände, Formen der Politik und andere Wirtschaftsformen sein. Auch hier wird in der Es-Sprache gesprochen.



28

Quadranten

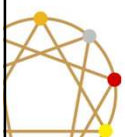
Viele Konflikte oder Missverständnisse – persönliche, politische, kulturelle, geschäftliche und selbst spirituelle – entstehen, weil wir versäumen, einen oder mehrere der genannten Quadranten mit einzubeziehen.



29

Quadranten-Absolutismus

- ✓ Alle vier Weltanschauungen haben recht, aber nur teilweise.
- ✓ Beispielsweise in vielen naturwissenschaftlichen Fächern gibt es nur die rechte Seite. Die Gefühle spielen keine Rolle.
- ✓ Wann immer eine Weltanschauung behauptet, sie habe alleine recht, nennt man das Absolutismus.



30

Glaubenssätze in den Quadranten

	Innen	Außen
Individuum	Extremer Idealismus „Bewusstsein ist DIE Realität.“	Extreme Wissenschaftlichkeit „Materie ist DIE Realität.“
System	Extreme Postmoderne „Kulturell konstruierte Bedeutung ist DIE Realität.“	Extreme Systeme „Das kosmische Netz des Lebens ist DIE Realität.“

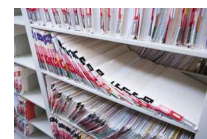
31



Integrale Medizin

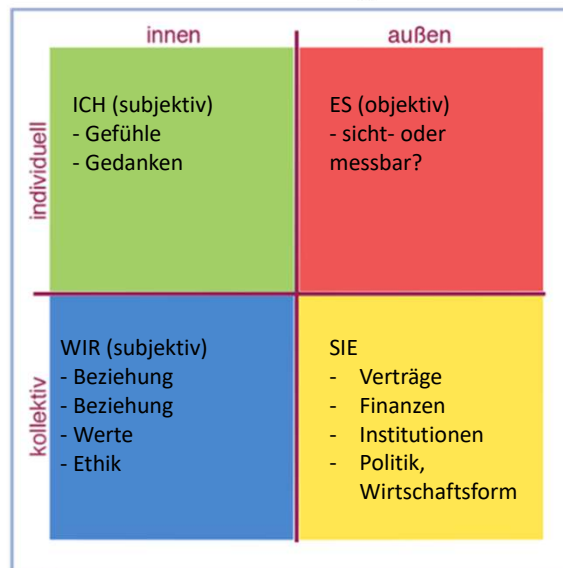
Ein wirklich effektiver und umfassender medizinischer Behandlungsplan würde alle Quadranten und alle Ebenen mit einbeziehen.

Findet Beispiele für jeden der Quadranten.



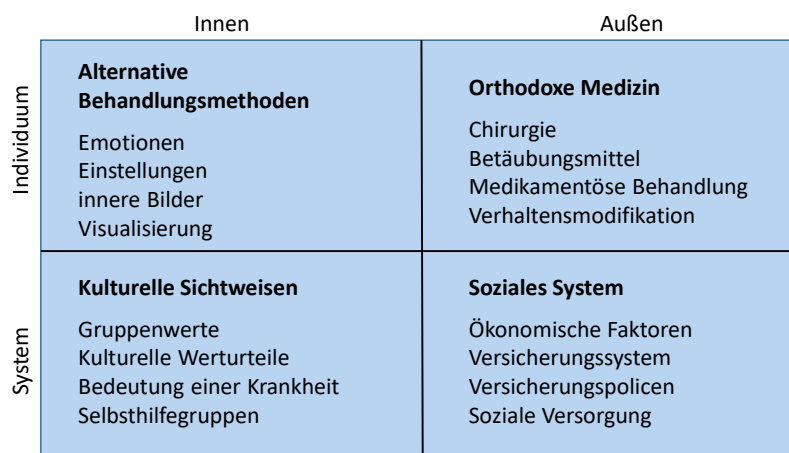
32

Situation in den Quadranten



33

Beispiel integrale Medizin



34

Beispiel integrale Medizin

	Innen	Außen
Individuum	Lachen; Homöopathie Mind-Set, Einstellung Selbstheilungskräfte Visualisierung/Mental- Übung Dissoziierung → Umgang Schmerzen, Resilienz	Chemotherapie, Bestrahlung, Operation, Ernährungsumstellung, Medikation (Schmerzen) TCM; manuelle Therapien
System	Selbsthilfegruppen Vorbehalte/Vorurteile der Gesellschaft Mitgefühl/Hilfe, Unterstützung, 120 Sozialkontakte	Tumorkonferenz; Studien Statistiken Krankenkassen; Vorsorge Krankenhäuser, Gesundheitssystem

35

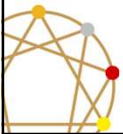
Ebenen

36

Entwicklungsebenen



- ✓ Es gibt höhere und niedrigere (mehr oder weniger entwickelte) Strukturen des Bewusstseins.
- ✓ Wir als Individuen und als Gesellschaft können in fortschreitenden Wellen (Stufen) der Entwicklung bis hin zu diesen höheren Ebenen wachsen.



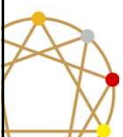
37

Entwicklungsebenen



- ✓ Hierarchien:
 - ✓ Ist höher immer besser?
 - ✓ Was bedeutet „entwickelter“/„weiter“ zu sein, als jemand anderes?
- ✓ Entwicklung bedeutet:
 - ✓ mehr Komplexität
 - ✓ vielschichtiger
 - ✓ mehr integrierend
 - ✓ mehr Lösungsansätze

-> andere Werte!



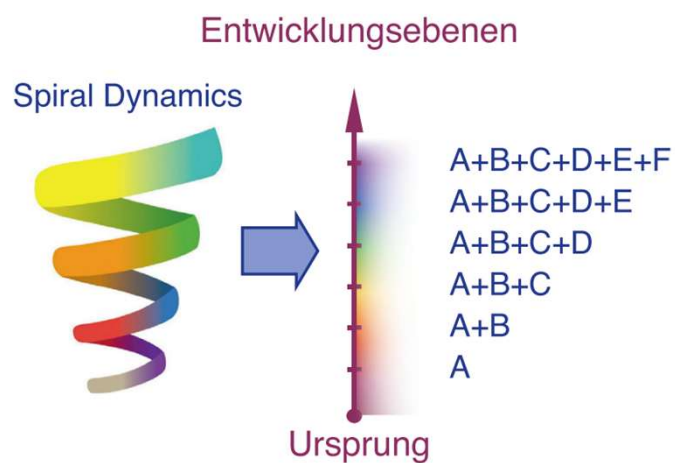
38

Entwicklungsebenen

- ✓ Diese Ebenen/Wellen/Stufen finden wir in allen vier Quadranten:
- a) In der Evolution des individuellen menschlichen Bewusstseins (Ich)
 - b) In der physischen und biologischen Evolution (Es)
 - c) in der kulturellen Evolution (Wir)
 - d) in der sozio-ökonomischen Evolution (Sie)

39

Vergrößerung des Bewusstseins

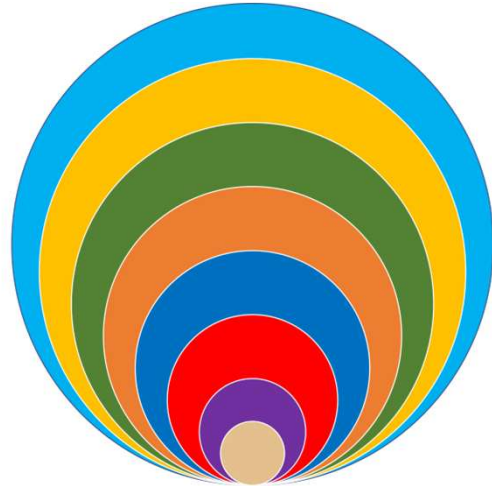


©Wulf Mirko Weinreich

40

Vergrößerung des Bewusstseins

- Jede höhere Stufe umfasst die früheren.
- Nicht behandelte Themen aus alten Stufen behindern die ganzheitliche Weiterentwicklung und holen einen immer wieder ein.
- Schattenarbeit (Teil der Integralen Lebenspraxis) hilft, diese Stufen vollständig zu integrieren.



41

Vergrößerung des Bewusstseins

Theorien auf den Ebenen

Moderne (rational):

„Meine Theorie ist die Wahrheit!“

Postmoderne (pluralistisch):

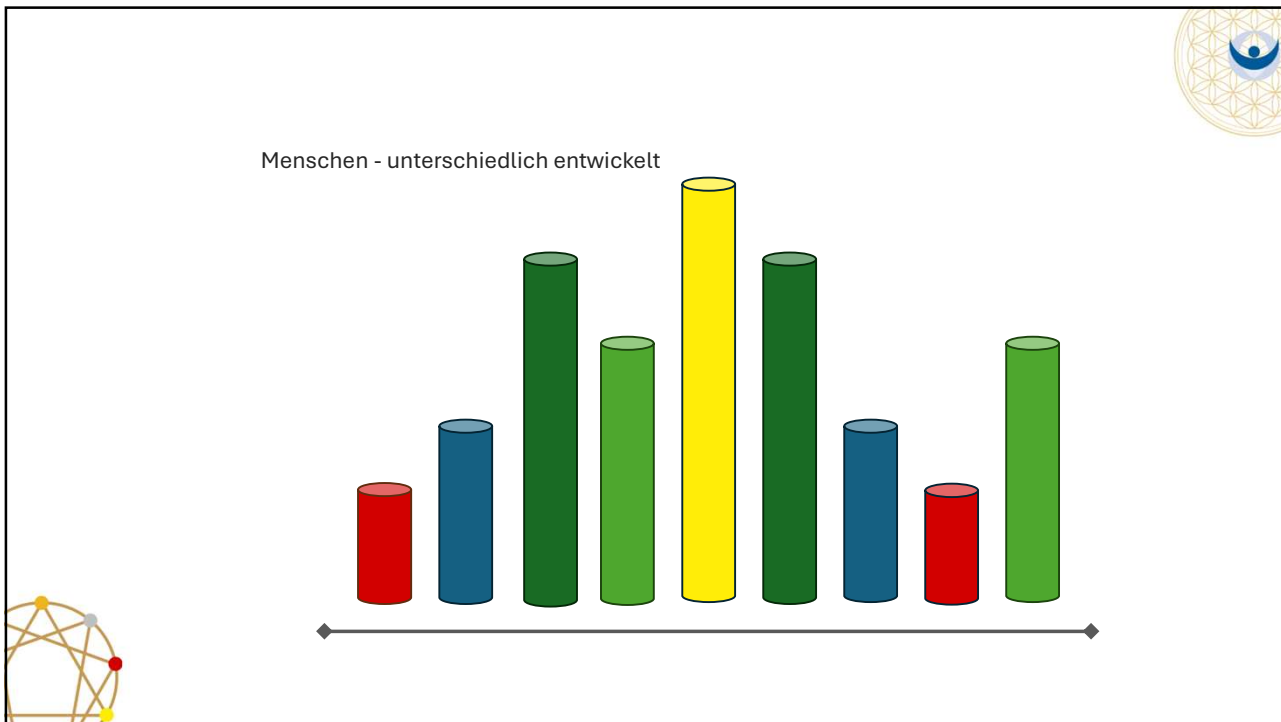
„Alle Theorien sind nur Konstruktionen!“

Postpostmoderne (integral):

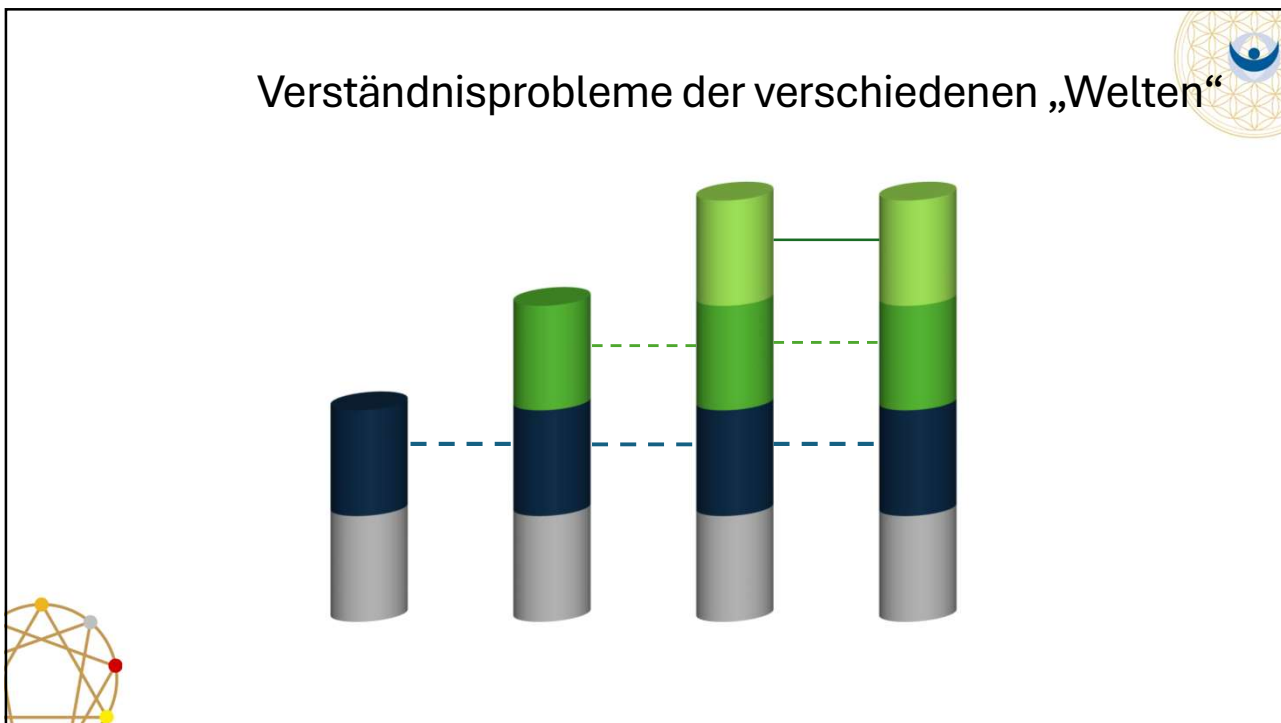
„Theorien können die Realität zwar nicht vollständig abbilden, aber sie sind nützlich!“

©Wulf Mirko Weinreich

42

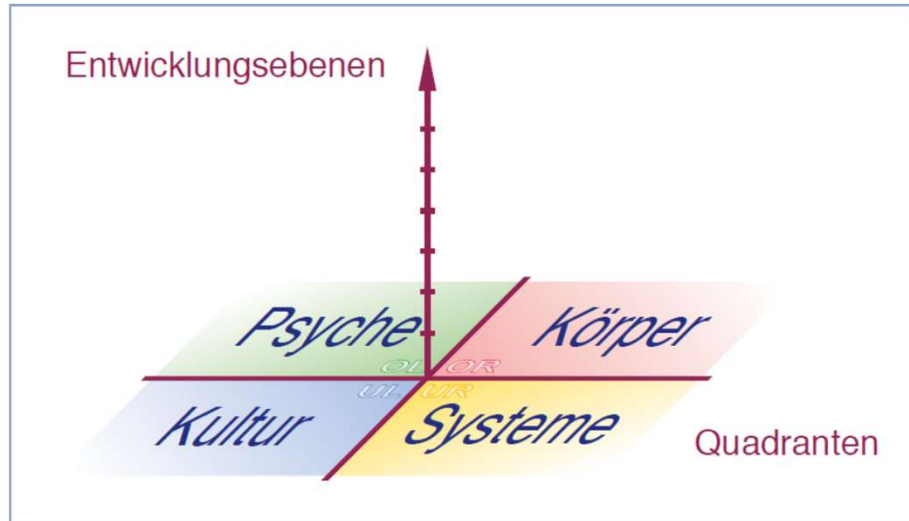


43



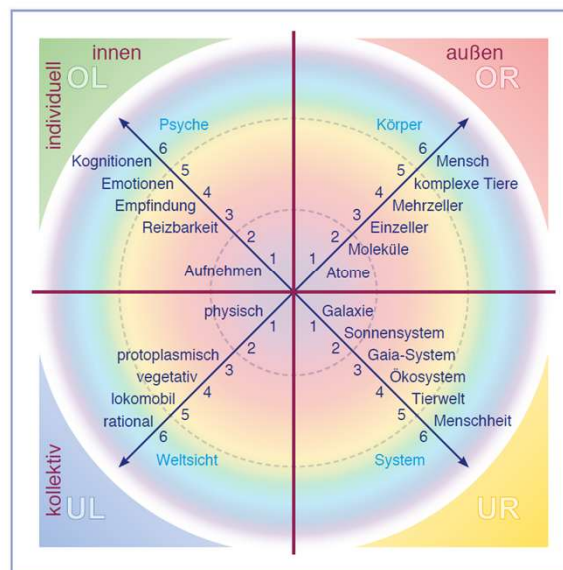
44

Quadranten im AQAL-Modell



45

Quadranten im AQAL-Modell



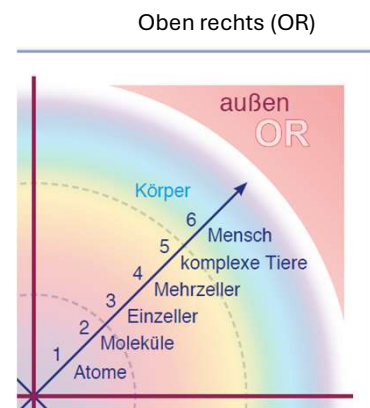
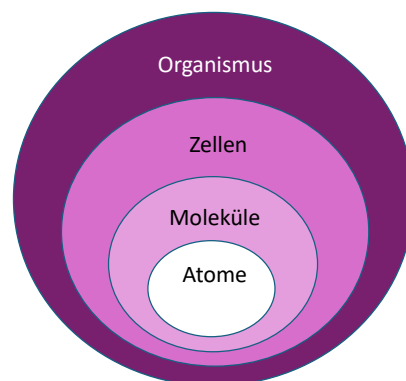
46

Entwicklungsebenen

- ✓ Jede neue Ebene hat das Vorangehende umgewandelt und mit einbezogen (transzendiert).
- ✓ So ist die neue Ebene zu umfassenderer kreativer Neuheit und Bewusstheit gewachsen. Sie ist tiefer oder komplexer geworden.

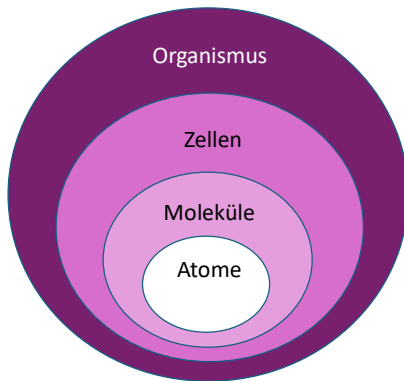
47

Beispiel Biologische Evolution



48

Beispiel Biologische Evolution



Moleküle sind „höher“ als Atome, weil sie Atome umwandeln, diese jedoch gleichzeitig zu ihrer Ausstattung gehören. Uns so sind auch Zellen weiter als Moleküle und Organismen weiter als Zellen entwickelt und so fort. Wenn eine höhere Ebene eine niedrigere Ebene umwandelt und mit einbezieht, kommt es zu einer qualitativen „Emergenz“, das heißt, etwas Neues, das es so bislang nicht gegeben hat, tritt ins Sein. Dieses „neue Etwas“ ist Ausdruck einer evolutionären Ebene.

49

Entwicklung

Im Laufe der Zeit haben sich die verschiedensten Bereiche (unter anderem Psychologie, Philosophie, Soziologie usw.) mit dem Thema Ebenen und Entwicklung beschäftigt. Viele der entwickelten Modelle weisen einige Ähnlichkeiten im Hinblick auf die verschiedenen Stufen/Ebenen auf;

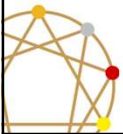
- ✓ Abraham Maslow (Bedürfnisebenen),
- ✓ Kohlberg (Moralentwicklung)
- ✓ Jean Piaget (kognitive Entwicklung),
- ✓ Erik Erikson (psychosoziale Entwicklung).

50

Überblick Ebenen



- ✓ Keine Entwicklungsebene ist schlecht oder falsch. Jede ist Teil einer natürlichen Abfolge und partiell wahr, aber höhere Ebenen sind wahrer, weil sie die niederen transzendieren und einbeziehen.
- ✓ Es gibt keine absolut höchste Ebene, weil es sogar immer noch höhere Ebenen geben kann, die sich noch entfalten müssen.
- ✓ Als integral Praktizierende arbeiten wir mit all den Ebenen, die uns bewusst sein. Je besser wir sie verstehen, desto effizienter und liebevoller können wir in unserem Leben sein.

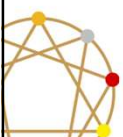


51

Integrale Kommunikation



- ✓ Wir kommunizieren mit Individuen und Gruppen, die sich auf den unterschiedlichsten Ebenen befinden.
- ✓ Oft geht es darum, Menschen dort zu begegnen, wo sie sich gerade befinden und mit ihnen in einer Sprache zu sprechen, die sie verstehen.



52

Entwicklungsebenen

- ✓ Was motiviert einen Menschen?
- ✓ Wie definiert sich ein Mensch?
- ✓ Welche Werte hat er?
- ✓ Was macht ihn glücklich?

53

Linien

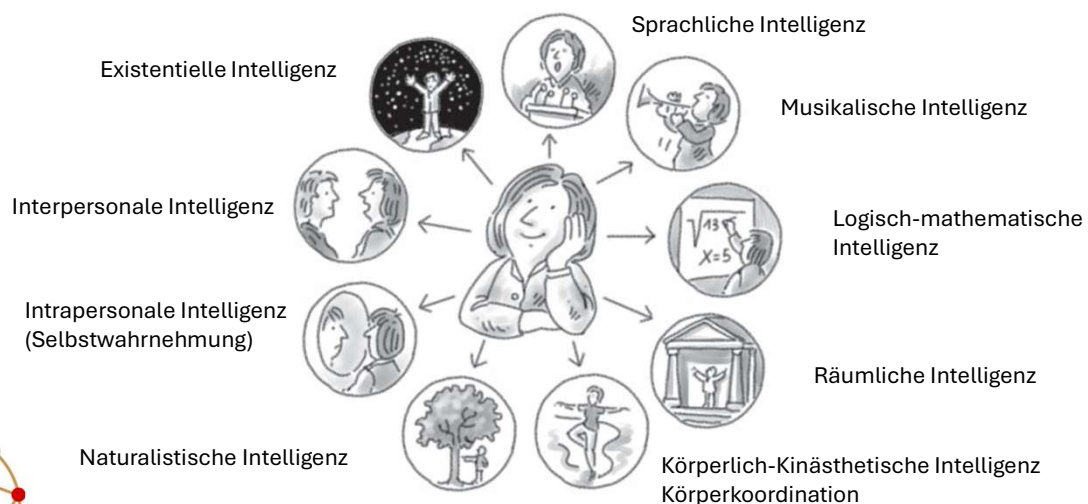
54

Linien im AQAL-Modell

- Linien zeigen die verschiedenen „Intelligenzen“ auf, die jeder von uns in sich trägt.
- Die Intelligenzen entwickeln sich im Laufe eines Lebens sehr unterschiedlich abhängig von persönlichen Stärken und Schwächen sowie von äußeren Einflüssen.
- Die Linien der Entwicklung verlaufen relativ unabhängig voneinander.
- Einige Linien bauen jedoch auf der Intelligenz einer anderen auf und können die andere nicht "einholen".
- Daraus entstehen Bedürfnisse und Hobbys. Diese sind in Bezug auf Gemeinsamkeiten und ähnliche Interessen auch für die Partnerschaft wichtig.

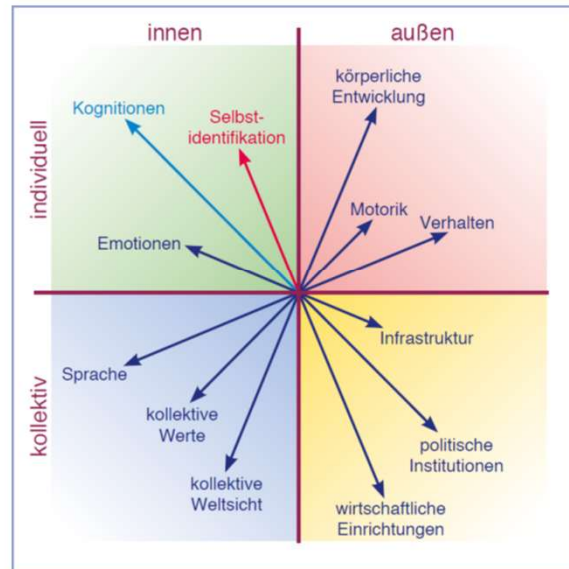
55

Die 9 Intelligenzen nach Gardner



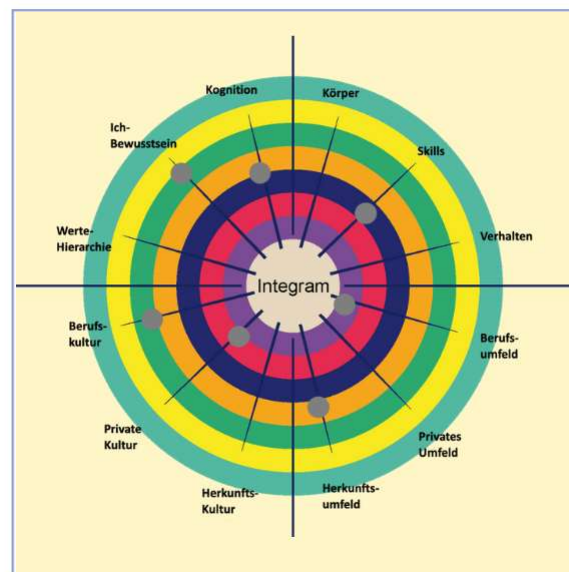
56

Linien



57

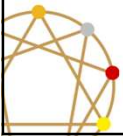
Linien



58



Integrales Psychogramm

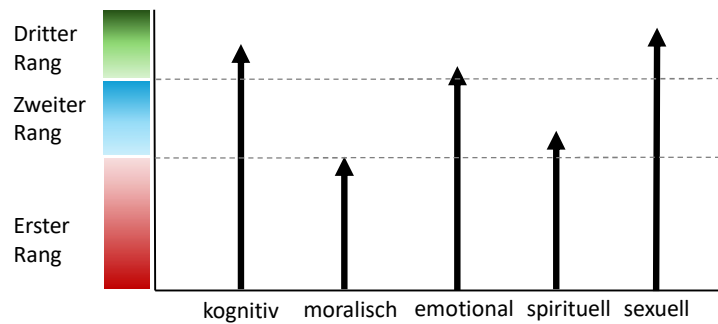


59

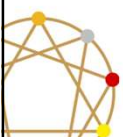


Das integrale Psychogramm

Ebenen des Bewusstseins



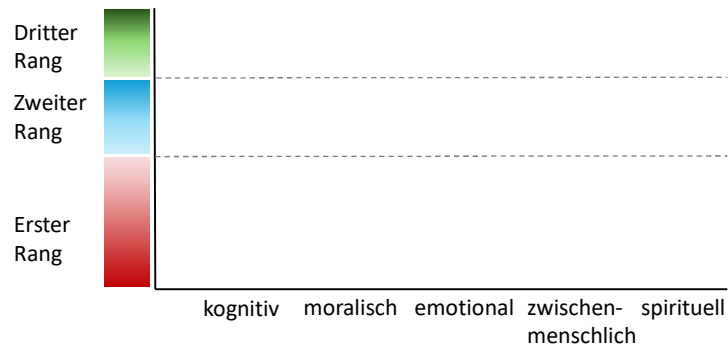
Dieses integrale Psychogramm zeigt die Beziehung zwischen Ebenen und Linien anhand von fünf wichtigen Linien und ihrer ungleichen Entwicklung durch drei Ebenen hindurch.



60

Erstelle Dein eigenes Psychogramm

Ebenen des Bewusstseins



aktuelle Intelligenzen nach Wilber:

kognitiv, ästhetisch, ego, emotional, Intrapersonal, kinästhetisch, mathematisch, Bedürfnisse („motivational needs“), musikalisch, sozial/interpersonal, spirituell, werte

61

Typen von Linien

- ✓ Die **kognitive Linie** (notwendig, aber nicht hinreichend für das Wachstum in den anderen Linien → Perspektiven einnehmen können, daher Verstand-Modul so wichtig im ILF; wenn ich Probleme nicht erkennen kann, kann ich sie nicht konstruktiv angehen)
- ✓ Die **auf das Selbst bezogenen Linien** (Ego, Bedürfnisse, Moral, Werte...) hängen meist eng zusammen.
- ✓ Die **Linien der Talente** (musikalisch, mathematisch, visuell-räumliches Sehen) sind relativ unabhängig voneinander. (s. Howard Gardener)
- ✓ **Andere wichtige Linien** (spirituell, emotional, zwischenmenschlich ...) können für die Gesamtreife zentral sein.

62

Nutzung der Linien

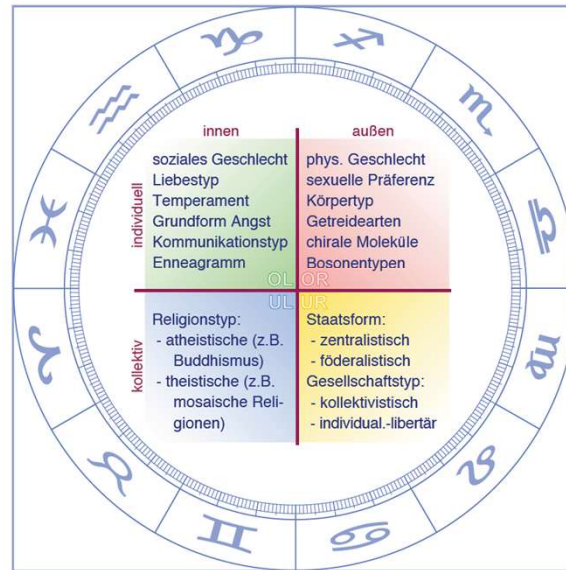
- ✓ In der integralen Lebensführung geht es **nicht** darum, auf jeder Linie superweit entwickelt zu sein – wie ein **Zehnkämpfer**. Zu zeitintensiv!
- ✓ Es geht vielmehr darum, **zu wissen, wo man stark ist und wo nicht**. Dann kann man **Stärken gezielt einsetzen** und **Schwächen ausbalancieren**.
- ✓ So erweitert und vertieft sich die **Selbstwahrnehmung**.
- ✓ AQAL bezieht bei den Linien die **Forschungsarbeit von zahlreichen Gelehrten** aus aller Welt mit ein.
- ✓ Das Training in den Modulen **bezieht zahlreiche Linien in die Entwicklung mit ein**.

63

Typen

64

Quadranten im AQAL-Modell



65

Zustände

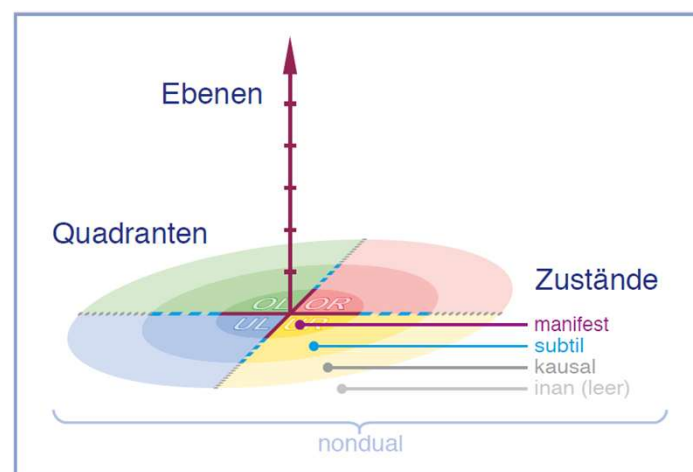
66

Zustände in den Quadranten

	Innen	Außen
Individuum	Emotionale Zustände Meditative Zustände Kreative Zustände Flow-Zustände	Hochleistungen Gehirnzustände Biologische Zustände (Gesundheit, Krankheit)
System	Beziehungszustände Kommunikative Zustände Zustände gemeinsam empfundener Emotionen	Wirtschaftliche Zustände Politische Zustände Wetterzustände Kriegszustände

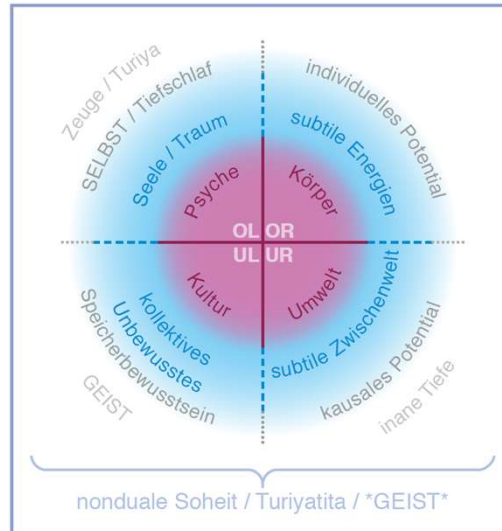
67

Zustände



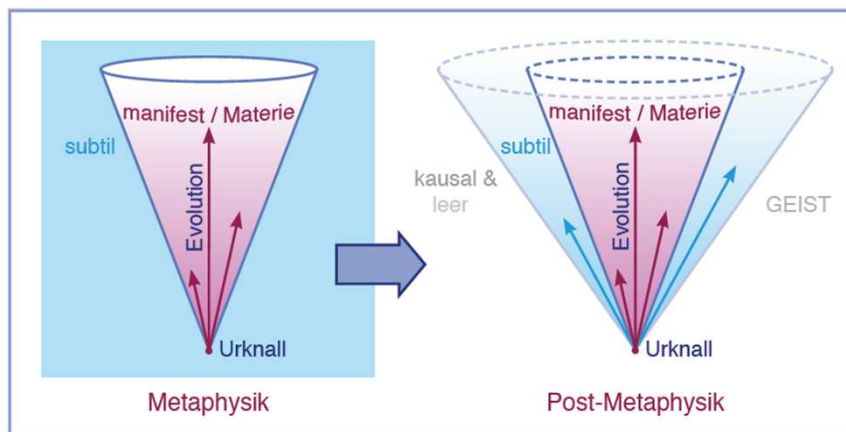
68

Zustände

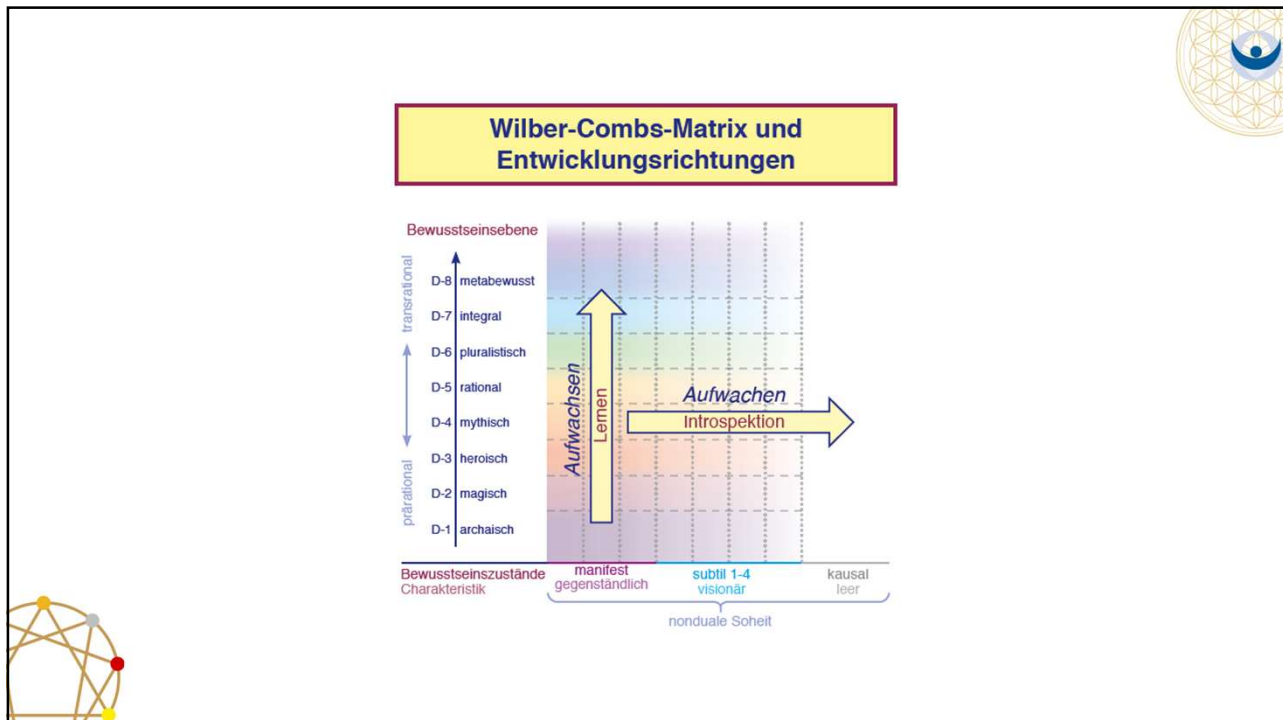


69

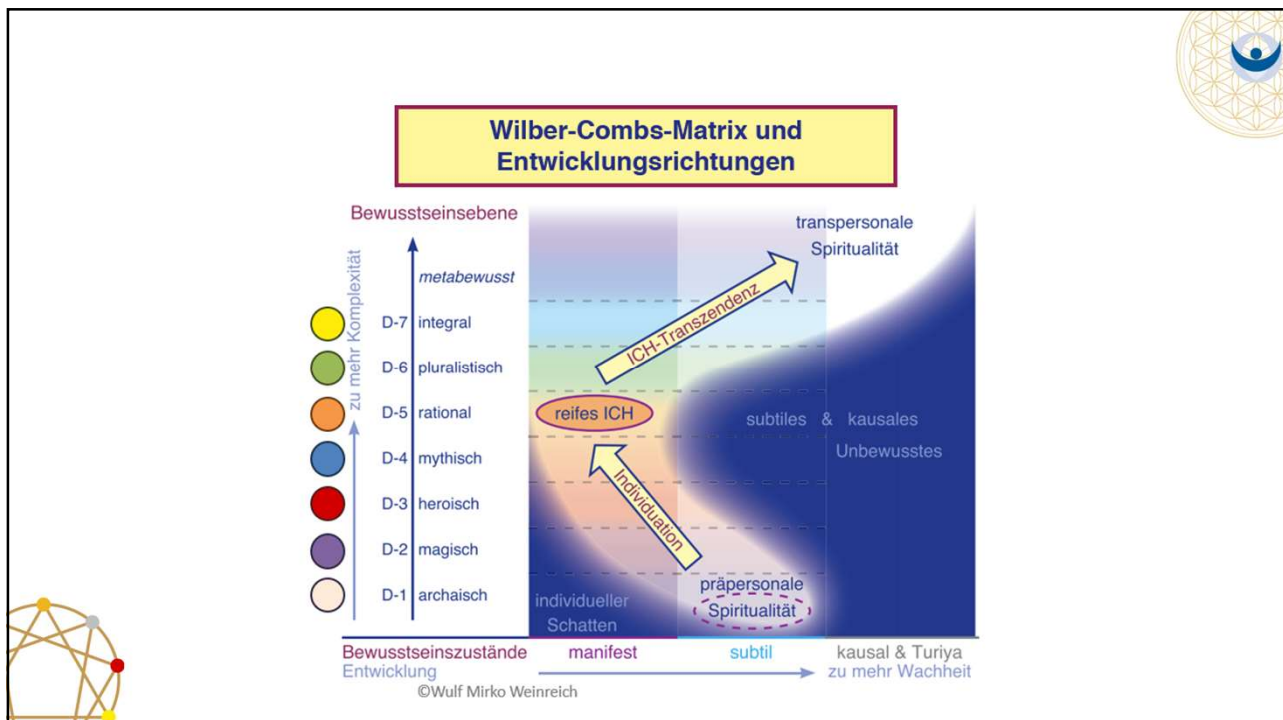
Zustände



70

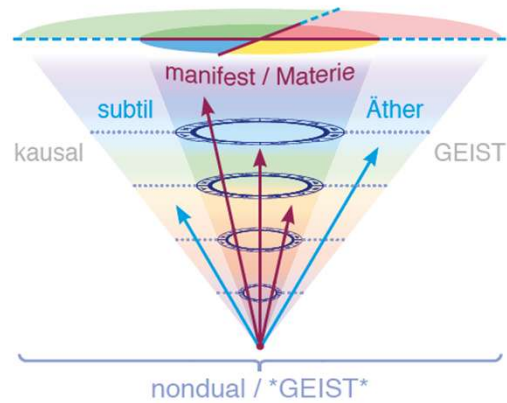


71



72

Ebenen, Quadranten, Zustände, Typen und Linien

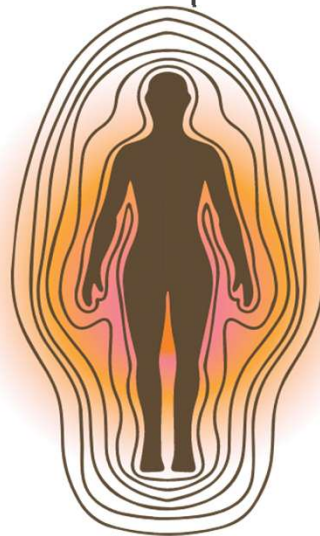


73

Energien: unterschiedliche Frequenzen

Fokus?

- Wahrnehmen mit
- Physischem Körper (Spüren)
- Emotionalem Körper (Fühlen)
- Mentalem Körper (Denken)
- „Spirituellem Körper“



74

Das AQUAL-Modell

(die „kosmische Adresse“ - „all quadrants, all levels“)



Quadranten



Ebenen

> **Entwicklung**



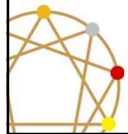
Linien



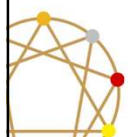
Typen



Zustände



75



76



Prinzipien des integralen Coachings



77



Prinzipien des integralen Coachings

Die Grundprinzipien des integralen Coachings bilden das Fundament für eine tiefgreifende und wirkungsvolle Coaching-Praxis, die die Komplexität und Vielschichtigkeit des menschlichen Lebens und der menschlichen Erfahrung berücksichtigt. Indem diese Prinzipien in die Coaching-Methoden und – Techniken integriert werden, können Coaches ihre Klienten umfassend und ganzheitlich unterstützen.

Transformation statt Veränderung!

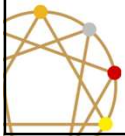


78

Ganzheitlichkeit

1

Das integrale Coaching betrachtet den Menschen als ein ganzheitliches Wesen, bei dem verschiedene Aspekte wie Körper, Geist, Emotionen, Beziehungen, Kultur und Spiritualität miteinander verbunden sind. Statt nur einen einzelnen Aspekt zu fokussieren, berücksichtigt das Coaching **alle Quadranten des AQAL-Modells** und bringt sie in Einklang.

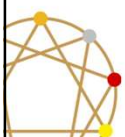


79

Bewusstseinsentwicklung

2

Ein zentrales Prinzip des integralen Coachings ist die Anerkennung und Berücksichtigung der individuellen **Bewusstseinsentwicklung**. Menschen durchlaufen **verschiedene Entwicklungsstufen**, und das Coaching zielt darauf ab, den Coachee in seiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen und zu fördern.



80

Inklusion und Integration

3

Das integrale Coaching betont die Wichtigkeit der **Integration verschiedener Perspektiven** und Aspekte. Es ermutigt dazu, sowohl die individuellen als auch kollektiven, subjektiven und objektiven, inneren und äußeren Erfahrungen in den Coaching-Prozess einzubeziehen, um ein umfassendes Verständnis zu gewinnen.

81

Multiple Intelligenzen

4

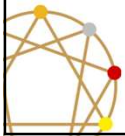
Das integrale Coaching erkennt an, dass Menschen **unterschiedliche Arten von Intelligenzen und Stärken** besitzen. Neben kognitiver Intelligenz können auch emotionale, soziale, kreative und spirituelle Intelligenzen relevant sein. Das Coaching ermutigt dazu, diese unterschiedlichen Intelligenzen zu erkennen und zu fördern.

82

Kontextualität

5

Im integralen Coaching wird der **Kontext**, in dem sich der Coachee befindet, stark berücksichtigt. Dies beinhaltet die Kultur, das soziale Umfeld, die Organisation und andere Einflüsse, die das Verhalten und die Erfahrungen des Coachees beeinflussen.

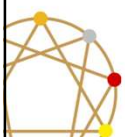


83

Entwicklungsförderung

6

Das Coaching strebt danach, das Wachstum und die **Entwicklung des Coachees zu fördern**. Es hilft dem Coachee dabei, seine Potenziale zu entfalten, Herausforderungen zu bewältigen und persönliche Ziele zu erreichen.



84

Selbstverantwortung und Selbstreflexion

7

Im integralen Coaching wird **Selbstverantwortung und Selbstreflexion** gefördert. Der Coachee wird ermutigt, seine eigenen Ressourcen zu erkennen, sich seiner Muster und Blockaden bewusst zu werden und aktiv an seiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten.

85

Langfristige Perspektive

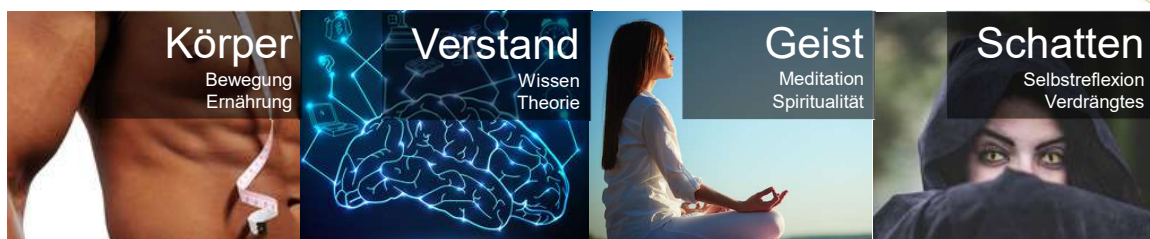
8

Das Coaching betrachtet nicht nur kurzfristige Ziele, sondern auch langfristige Entwicklungsziele. Es ermutigt dazu, **nachhaltige und langfristige Veränderungen** zu fördern, die über das Coaching hinausgehen.

86

Integrale Lebenspraxis

87



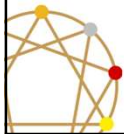
Alle Module
werden trainiert.
Es geht darum,
ganzheitlich als
Mensch zu
wachsen.

Zusatzmodule
können frei
gewählt werden.

88

Weitere Module

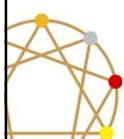
Beziehungen
Emotionen
Arbeit
Ethik
Finanzen



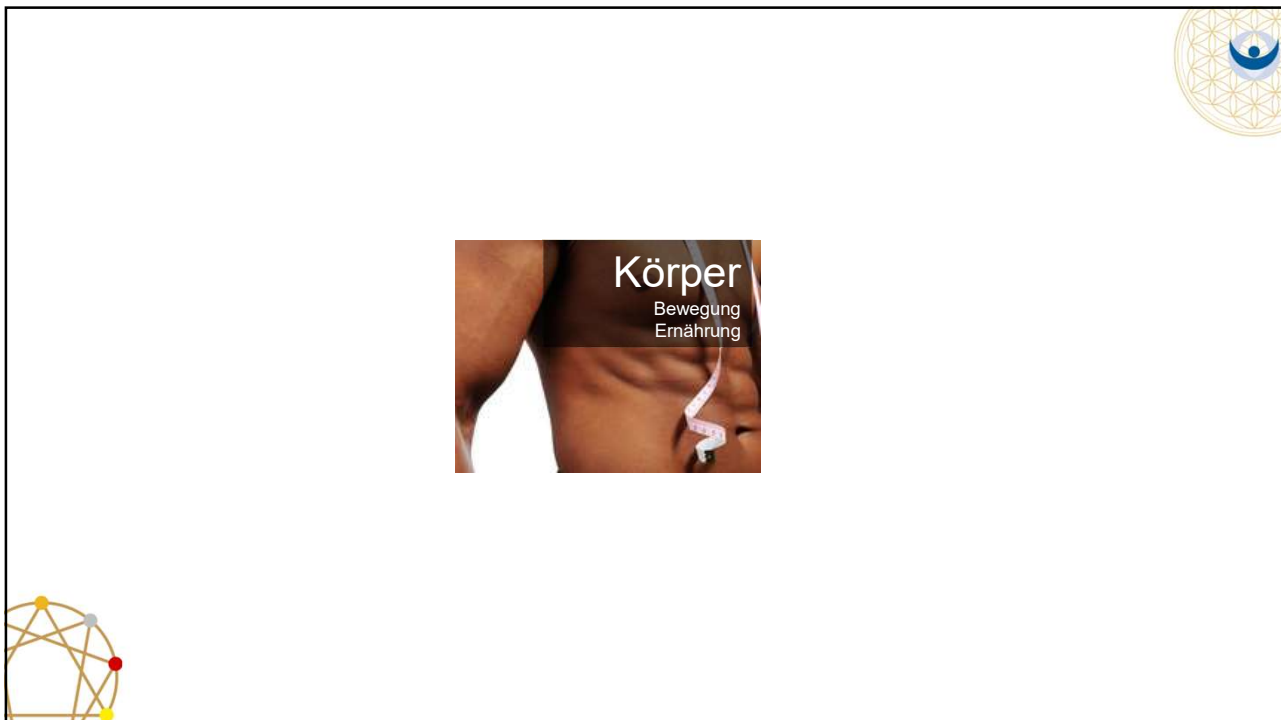
89

Gestaltung der integralen Lebenspraxis

- ✓ Konzentriere Dich auf Deine am höchsten entwickelten Stärken und baue so Deine Potenziale aus.
- ✓ Konzentriere Dich auf Deine am wenigsten entwickelten Linien, um Probleme, die Dich potenziell schwächen und am Erfolg hindern, zu überwinden.
- ✓ Es geht nicht darum, auf allen Linien superweit entwickelt zu sein. Oft wirkt alleine das Wissen um die Linien ausgleichend. Du kannst ganz von selbst anfangen, Dein Verhalten so zu gestalten, dass Du Dir Deine Stärken zunutze machst.
- ✓ Diese Entwicklungslinien basieren auf den Arbeiten von Hunderten von Gelehrten aus aller Welt. Wie Puzzleteile fügen sie sich im integralen Ansatz zusammen.



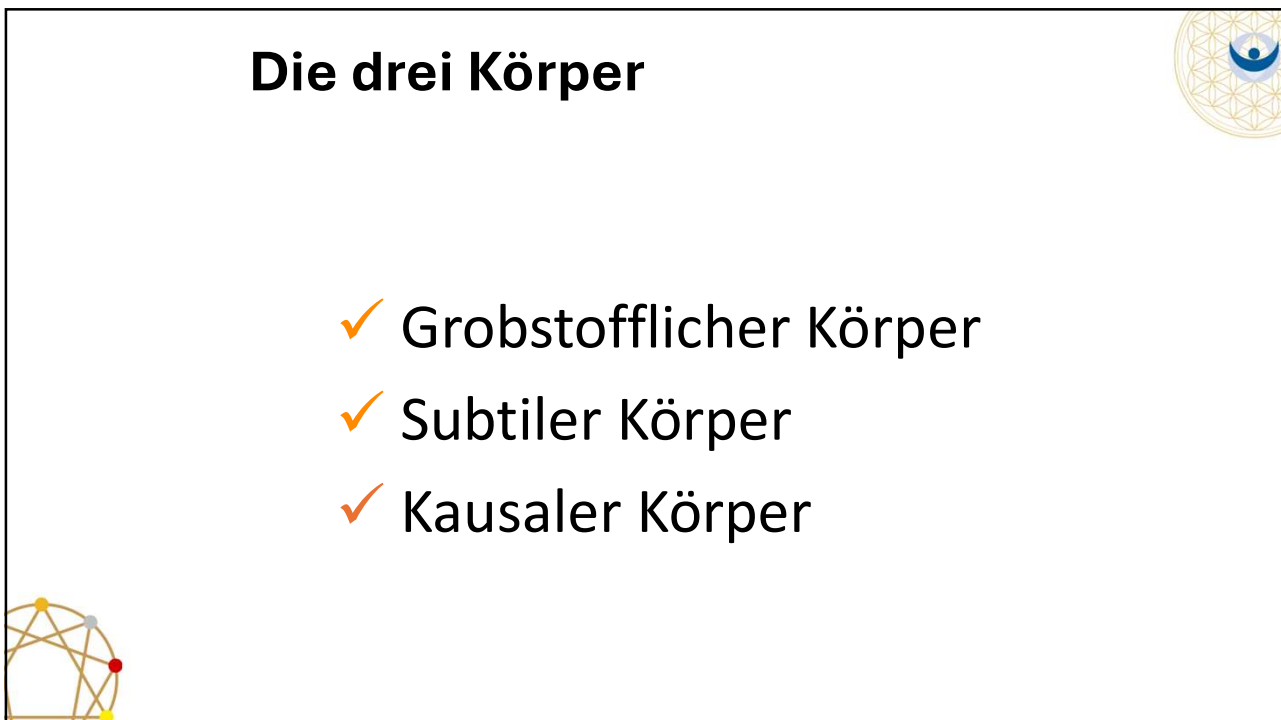
90



91

Die drei Körper

- ✓ Grobstofflicher Körper
- ✓ Subtiler Körper
- ✓ Kausaler Körper

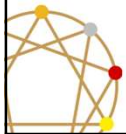
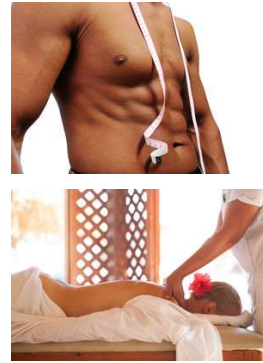


92

Die drei Körper

Grobstofflicher Körper

- ✓ Gehorcht den physikalischen Gesetzen
- ✓ Mit diesem Körper erleben wir die Welt (durch unsere Sinne).

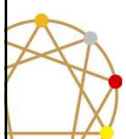
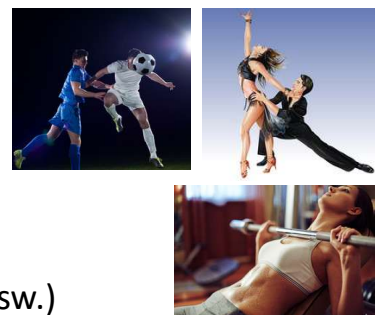


93

Die drei Körper

Training des grobstofflichen Körpers

- ✓ Gewichtheben
- ✓ Laufen
- ✓ Aerobic
- ✓ Sport (Skifahren, Fußball, Tennis ...)
- ✓ Tanzen
- ✓ Körperübungen (Liegestütze, Kniebeugen usw.)

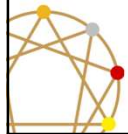


94

Die drei Körper

Subtiler Körper

- ✓ Bilder, Visionen, Gedanken, Traumwelten und Archetypen
- ✓ Gefühle, Absichten, Wünsche
- ✓ Energieströme spüren (Chakren), Aura, Akupunkturmeridiane, intuitive Intelligenz

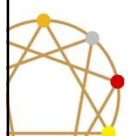
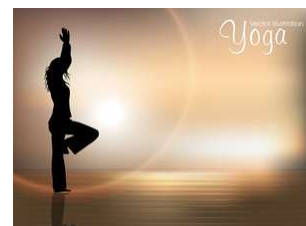


95

Die drei Körper

Training des subtilen Körpers

- ✓ Yoga
- ✓ Tai Chi
- ✓ Qi Gong
- ✓ Subtile Atemübungen
- ✓ Visualisierung
- ✓ Luzides Träumen



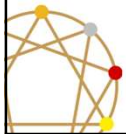
96

Die drei Körper



Kausaler Körper

- ✓ stiller, weiter, grenzenloser Raum, in dem nichts passiert
- ✓ offen, präsent und unbegrenztes Gewahrsein; Quelle des Seins
- ✓ tiefes Wohlbefinden
- ✓ Verkörperung des immer gegenwärtigen Zeugen-Bewusstsein



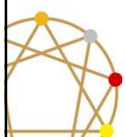
97

Die drei Körper



Training des kausalen Körpers

- ✓ Meditation auf den Zeugen
- ✓ ICH BIN: Mantra-Meditation
- ✓ Integrales Erforschen
- ✓ Big Mind
- ✓ Gebet der Sammlung
- ✓ Die drei Gesichter von GEIST



98

Arbeit mit den drei Körpern

99

Der integrale Unterschied

- ✓ Meistens wird beim Körpertraining der kausale Körper ignoriert und der subtile Körper vernachlässigt.
- ✓ Alle drei zu trainieren ist eine konzentrierte, effiziente und intelligente Form wirklich integraler Körperarbeit.
- ✓ Bewusstheit und Fürsorge wird in jede Bewegung und jeden Augenblick gebracht. Wir sind präsent.
- ✓ So kommt zusätzlich auch unsere Energie ins Fließen.

100

5 Schritte

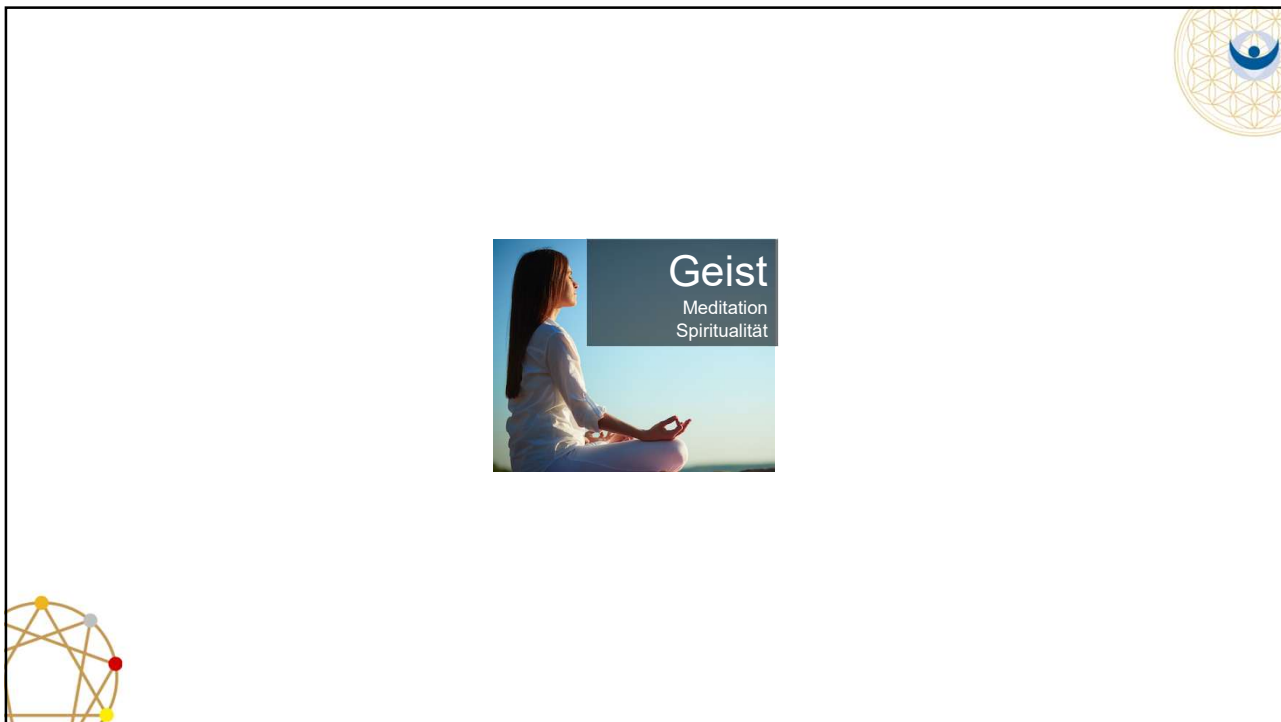
- ✓ Verankere Dich im **kausalen** Körper (Gewahrsein/Meditation)
- ✓ Aktiviere Deinen **subtilen** Körper durch entsprechende Übungen und bleibe dabei im kausalen Körper verankert.
- ✓ Stärke Deinen **grobstofflichen** Körper und bleibe dabei bewusst im kausalen Körper verankert und lasse den subtilen Körper aktiviert.
- ✓ Gehe durch ein paar Dehnübungen vom **grobstofflichen zum subtilen** Körpergewahrsein über und komme zur Ruhe.
- ✓ Ruhe im **kausalen** Körper.

101



Haben wir heute
wohl zur Genüge trainiert 😊

102



103

Geist

- ✓ Suche nach höherem Gewahrsein
- ✓ Erwachen
- ✓ Integrale spirituelle Praxis



104

Geist



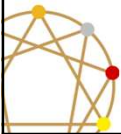
Integrale spirituelle Praxis

Ein solche Praxis enthält den Kern aller Religionen, kann aber nicht auf die Dogmen einer bestimmten Religion begrenzt sein.

Sie kann Vernunft und Wissenschaft nicht ausschließen, aber auch darauf nicht reduziert werden.

Sie kann den Körper oder das kulturelle Umfeld nicht verleugnen, und doch transzendiert sie beides (und bezieht es mit ein).

Sie kann die Macht des Unbewussten und unsere Schattenanteile nicht ignorieren, muss sie jedoch in einen sehr viel größeren Kontext stellen.



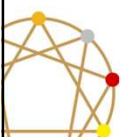
105

Geist



Training des Geistes

- ✓ Meditation
- ✓ Beten
- ✓ 3-Gesichter von Geist
- ✓ Spirituelle Unterweisungen
- ✓ Wholeness-Prozess + Core-Transformation (NLP)

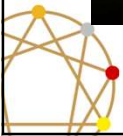


106

Was ist GEIST?



- ✓ GEIST ist Liebe
- ✓ GEIST ist grenzenlos
- ✓ GEIST entzieht sich jeder Beschreibung

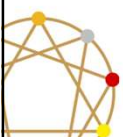


107

Was ist GEIST?



- 1 GEIST wird oft synonym für Worte wie „Gott“, „Bewusstheit“, „So-Sein“, „Ist-heit“, „das große Selbst“ oder „allgegenwärtig“ benutzt. In diesem Kontext verweist GEIST auf die höchste Identität aller Dinge, die Quelle oder den Urgrund des Seins.
- 2 Manche Menschen bezeichnen mit GEIST die bewusste Lebensenergie. Sie nutzen Begriffe wie „Lebenskraft“, „Prana“, „Ki“, „Heiliger Geist“, „Liebe und Licht“ und „göttliche Kraft“. In diesem Zusammenhang ist GEIST der bewusste Strom des Seins, der alle Wesen, Erscheinungen, Kräfte und Ereignisse bewegt und manifestiert.

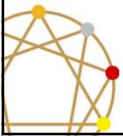


108

Spiritualität



- ✓ Suche nach höherem Gewahrsein
- ✓ GEIST im gewöhnlichen Alltagsleben verwirklichen
- ✓ Aufwachen

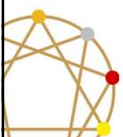


109

Spiritualität

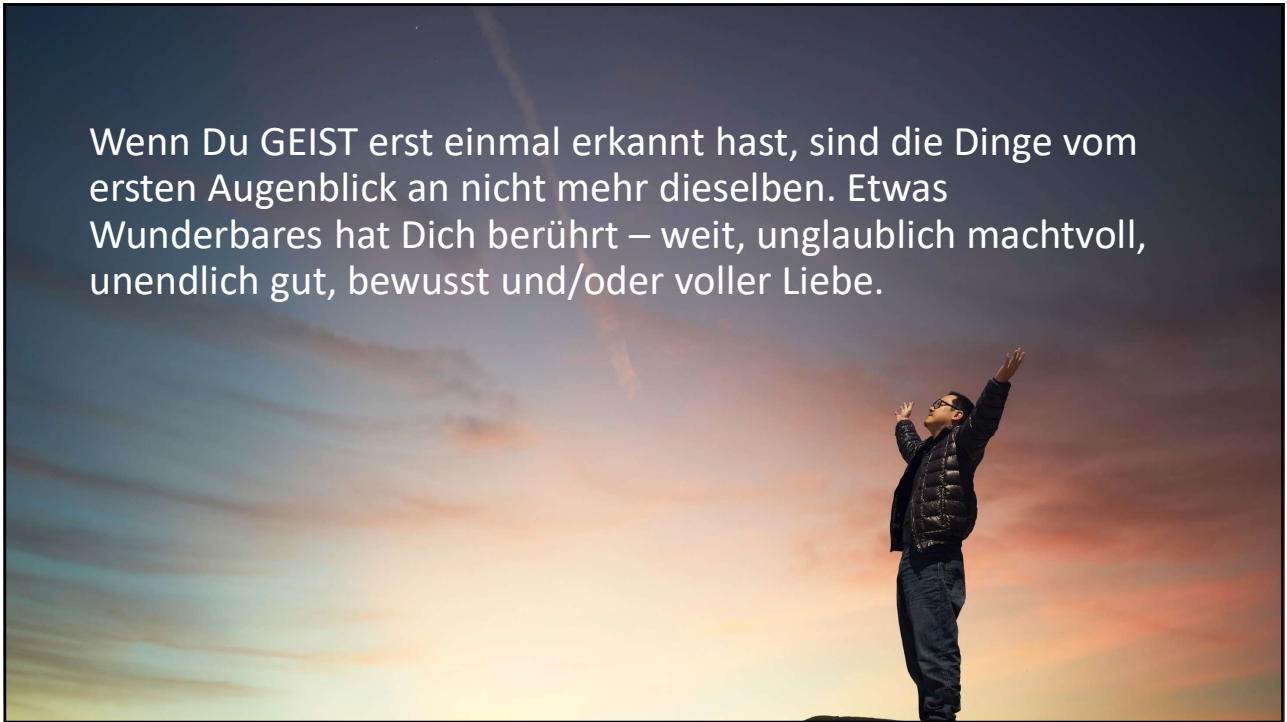


- 1** Bezeichnung für eine alles durchdringende, liebevolle Präsenz, die Quelle allen Mitgefühls, aller Liebe und Inspiration.
- 2** Bezeichnung für eine Entwicklungslinie: spirituelle Entwicklung, spirituelles Wachstum, spirituelle Reife.
- 3** Bezeichnung für einen Zustand von hohem Gewahrsein, der meistens höchst subtil, kausal oder nichtdual ist.
- 4** Bezeichnung für die höchsten EntwicklungsEBENEN in einer beliebigen Linie, z.B. Sport, Kunst, Therapie.



110

Wenn Du GEIST erst einmal erkannt hast, sind die Dinge vom ersten Augenblick an nicht mehr dieselben. Etwas Wunderbares hat Dich berührt – weit, unglaublich machtvoll, unendlich gut, bewusst und/oder voller Liebe.



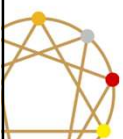
111

Integrale spirituelle Praxis



Das GEISTmodul von ILF konzentriert sich auf das, was wir als essentielle Spiritualität bezeichnen könnten, das heißt, den Kern der Lehren, Richtlinien und Praktiken, die aus den alten Weisheitstraditionen stammen – plus die Einsichten, die Moderne, Postmoderne und AQAL-Bezugsrahmen uns vermitteln.

Keine Beschränkung auf eine bestimmte Form oder Praxis, aber ein persönlich zugeschnittener Zugang.



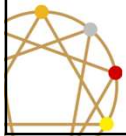
112

Spirituelle Praxis

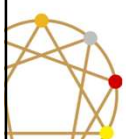
Es gibt unzählige Formen von spiritueller Praxis:

Meditation, Gebet und Dankbarkeit; singen und tanzen; atmen, Gottesdienst halten und feiern; Altäre bauen und Orte für das Gebet gestalten; heilige Kunstwerke schaffen; Gaben darbringen.

In der Regel sind jedoch Meditation und Gebet immer zentrale Praktiken zur Entwicklung höherer Ebenen von Gewahrsein.



113



114

Schatten



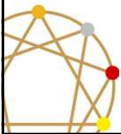
Dunkle Seite der Psyche

Aspekte von uns, die wir abgespalten,
zurückgewiesen, verleugnet, vor uns
verborgen, auf andere projiziert oder in
anderer Form verstoßen haben.

Das unterdrückte Unbewusste.

Bindet ganz viel von unserer Energie wegen
dem inneren Kampf.

Drückt sich in verzerrten und ungesunden
Verhaltensweisen aus.



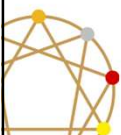
115

Schatten - Beispiel



Ich glaube, dass ich immer der
Beste sein muss.

Vor lauter Leistungsorientierung
und Zielstrebigkeit vergesse ich
dann meine ruhebedürftige Seite,
die einfach mal faulenzen oder
tagträumen will.



116

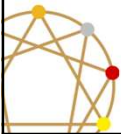
Schatten



Sinn der Schattenarbeit

Unterdrückung aufheben, Schatten reintegrieren, um psychisch gesünder und innerlich klarer zu werden.

Schattenarbeit bringt Energie, die gebunden war, ins Fließen, sodass wir sie für unser Wachstum und für unsere Transformation nutzen können.



117

Schatten - Beispiele



Neid

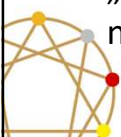
„Ich darf nicht neidisch sein.“

Gier

„Ich merke, dass ich mehr will, gierig bin, aber nach außen sage ich, dass ich mehr Sicherheit brauche.“

Geiz

„Ich will mein Geld zusammenhalten, erzähle aber allen, dass ich es mir nicht leisten kann.“



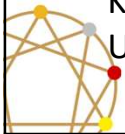
118

Schatten

Manchmal delegieren wir gesellschaftlich Unakzeptables, unsere Schattenaspekte, an andere und genießen sie dann in der Regenbogenpresse oder im Fernsehen.

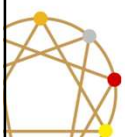
So kommen wir ohne Verantwortung in den Genuss von Schatten.

Wenn wir den Schatten unserer Eltern entdecken, öffnet das den Weg zur eigenen Kreativität und zur eigenen Verantwortlichkeit im Umgang mit dem Leben.



119

Integraler Wochenplan

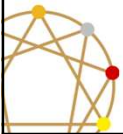


120

Praktiken



- ✓ Seit tausenden von Jahren Menschen bestimmte Praktiken, um ihr Leben zu transformieren.
- ✓ Bist Du bereit für ein erstaunliches, lebenslanges Abenteuer in Bewusstheit und Menschlichkeit
- ✓ Moderne und alte Praktiken wurden in einem Rahmen für das 21. Jahrhundert zusammengestellt und optimiert
- ✓ Es geht darum achtsam und bewusst zu leben.

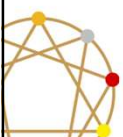


121

Gründe für eine integrale Praxis



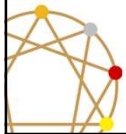
- ✓ Um Krisen, Schmerz und Leid anzunehmen und damit zu arbeiten.
- ✓ Um auf allen Ebenen ein besserer Mensch zu werden.
- ✓ Über sich selbst hinauszuwachsen.
- ✓ Aufzuwachen!
- ✓ Um die eigenen höchsten Ideale zu leben.
- ✓ Lebendiger und kreativer werden.
- ✓ Um die tiefste Aufgabe zu finden und zu erfüllen.
- ✓ An der Evolution des Bewusstseins teilzuhaben.
- ✓ Weil Du verliebt bist in das Große Mysterium (oder Gott).
- ✓ Aus keinem besonderen Grund – Du fühlst Dich dazu hingezogen.



122

1-Minuten-Modul

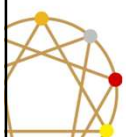
- ✓ höchst konzentriert
- ✓ jederzeit
- ✓ mühelos anwendbar
- ✓ erfahrungsorientiert



123

Integrale Lebenspraxis ist ...

- ✓ Die **optimale, übergreifende Schulung**, die einen synergistischen Effekt auf Körper, Verstand und Geist hat.
- ✓ **Modular**, sie ermöglicht die beliebige Zusammenstellung und Kombinationen von Übungen in speziellen Bereichen oder „Modulen“.
- ✓ **Anpassbar**, je nachdem wie viel – oder wenig – Zeit Du hast, bis zu 1-Minuten-Modulen.
- ✓ **Flexibel gestaltbar**, je nach individuellem Lebensstil – Du entwickelst ein für Dich persönlich wirkungsvolles Programm und passt es nach Bedarf kontinuierlich an Deine Gegebenheiten an.
- ✓ Die **kristallisierte Essenz** traditioneller Praktiken – ohne deren kulturelle oder religiöse Altlasten – und damit eine hochkonzentrierte und effektive Praxis.
- ✓ **Integral**, da sie auf dem AQAL-Modell beruht.

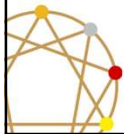


124

Wochenplan



Körper-Modul		
Rücken	Bauch- und Rückentraining	10 min /täglich
Krafttraining	Hanteltraining, 12 Übungen	3x / Woche
Verstand-Modul		
Lesen	Bücher von Ken Wilber	20 min /täglich
Sprache	Fremdsprache lernen	2x3 h pro Woche
GEIST-Modul		
Meditation	20 Minuten Meditation	5x /Woche
Schatten-Modul		
1-2-3 Schatten	1-2-3 Schattenprozess Übung 15 min	2x / Woche

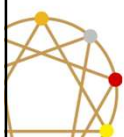


125

Wochenplan



Körper-Modul		
Rücken	Bauch- und Rückentraining	5 min /3x/Woche
Ausdauer	Spazieren/Joggen	3x/Woche 10-60 min
Verstand-Modul		
Lesen/Hören	Bücher Fachgebiete	10 min /SA+SO
Sprache	Fremdsprache lernen	App, 5 min/Tag
GEIST-Modul		
Meditation	5 Minuten Meditation/KHB	5x /Woche
Schatten-Modul		
1-2-3 Schatten	1-2-3 Schattenprozess Übung 15 min	1x / Woche + tägl Miniübung



126



127