

Life Coach

Coach-Module: Integrale Lebensführung

Einführung

Prinzipien

AQAL

Quadranten

Integraler Wochenplan:

Verstand, Körper, Geist, Schatten



Stephan Landsiedel

Integrale Lebensführung

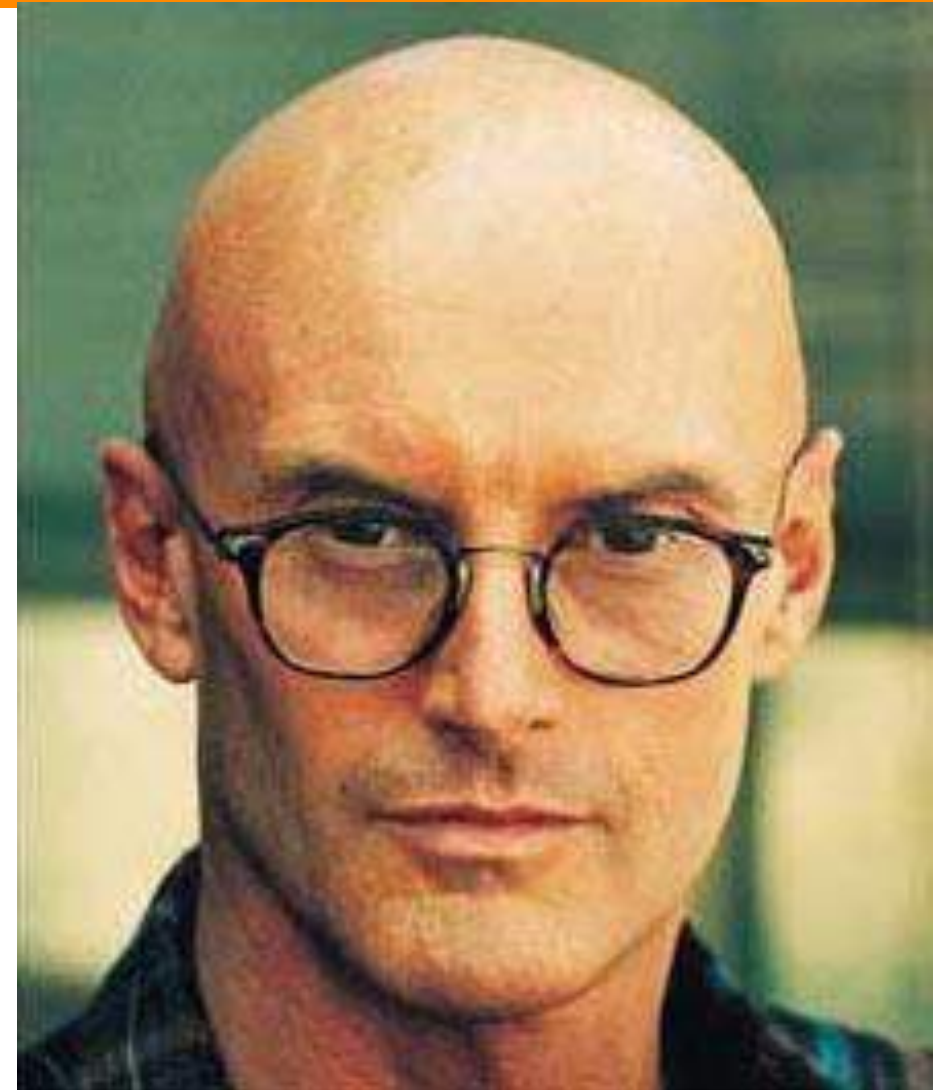
- ✓ Umfassendes Training für Wachstum
- ✓ Trainiert Körper, Verstand und Geist
- ✓ Integriert Schattenarbeit
- ✓ Modular und flexibel aufgebaut
- ✓ Effektive Praktiken für den Alltag
- ✓ Vereint östliche und westliche Weisheit
- ✓ Holistische Sichtweisen auf die Welt



Ken Wilber

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.
- ✓ In seinem AQAL-Modell vereinigt er widersprüchlich erscheinende Modelle.



Prinzipien des integralen Coaching

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!

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

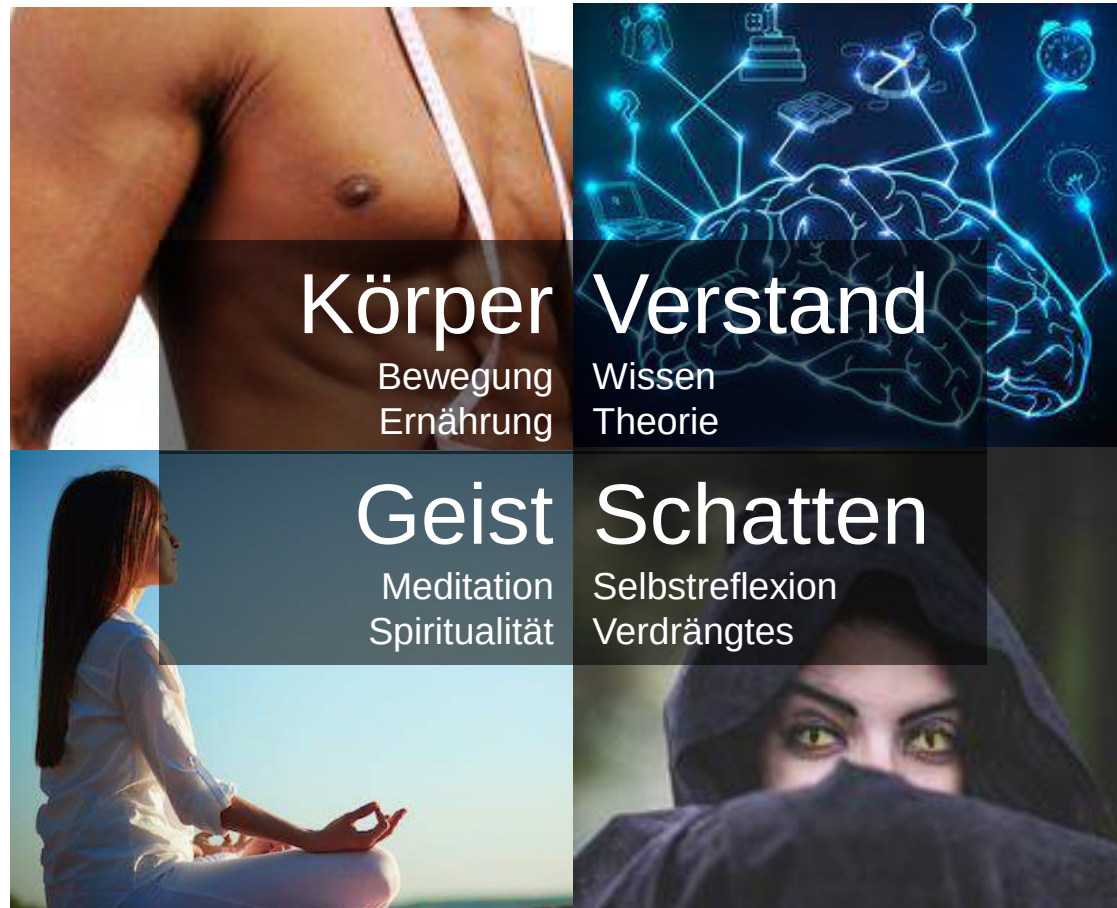
Langfristige Perspektive

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.

Module

Module der Integralen Lebensführung



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

Zusatzmodule können frei gewählt werden.

Weitere Module

Beziehungen

Emotionen

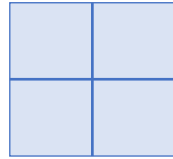
Arbeit

Ethik

Finanzen



Das AQUAL-Modell

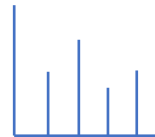


Quadranten

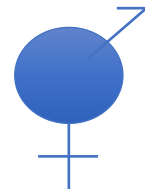


Ebenen

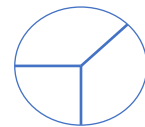
 **Entwicklung**



Linien



Typen



Zustände

Vertiefung Verstand-Modul

Verstand

Das Verstandesmodul prägt die gesamte Integrale Lebenspraxis.

Ein gut entwickelter Verstand ermöglicht uns, zahlreiche verschiedene Perspektiven einzunehmen und bei der Gestaltung unserer Praxis, der Konfrontation mit Herausforderungen oder dem Gewinnen neuer Erkenntnisse bessere Entscheidungen zu treffen.



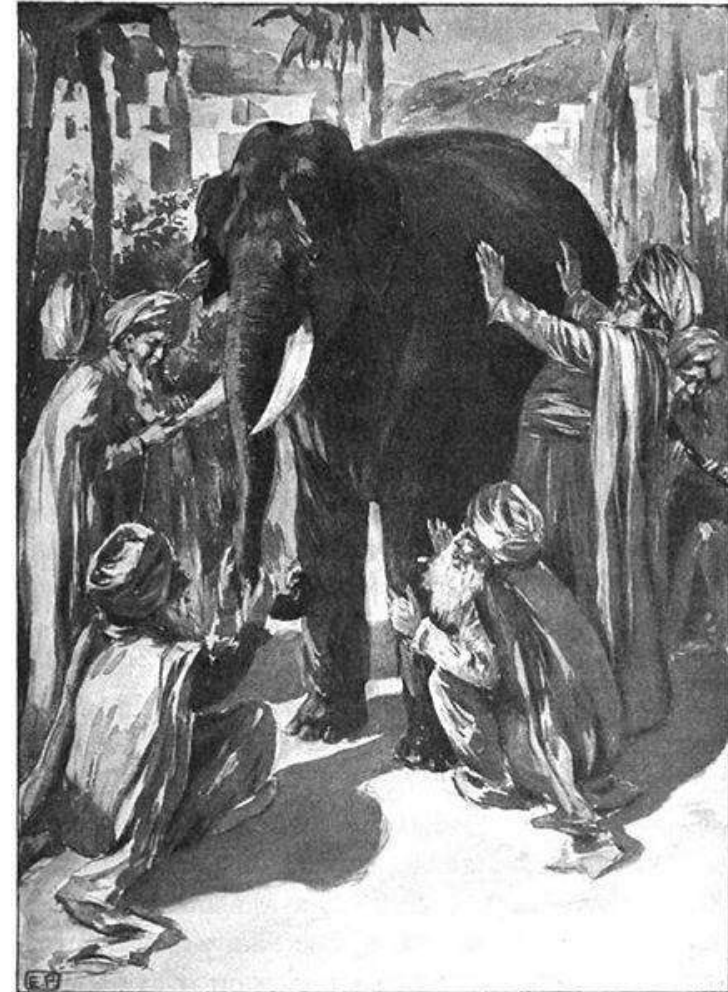
Das Einnehmen von Perspektiven

Mit dem Modell, das Du jetzt gleich erfährst, wirst Du Deinen geistigen Bezugsrahmen sehr erweitern und Du kannst in der Zukunft differenziertere und komplexere Perspektiven einnehmen.

Vier Perspektiven der Wirklichkeit

Wir blicken von unterschiedlichen Standpunkten auf die Wirklichkeit.

Vier Blinde sollen für den Herrscher einen Elefanten beschreiben.



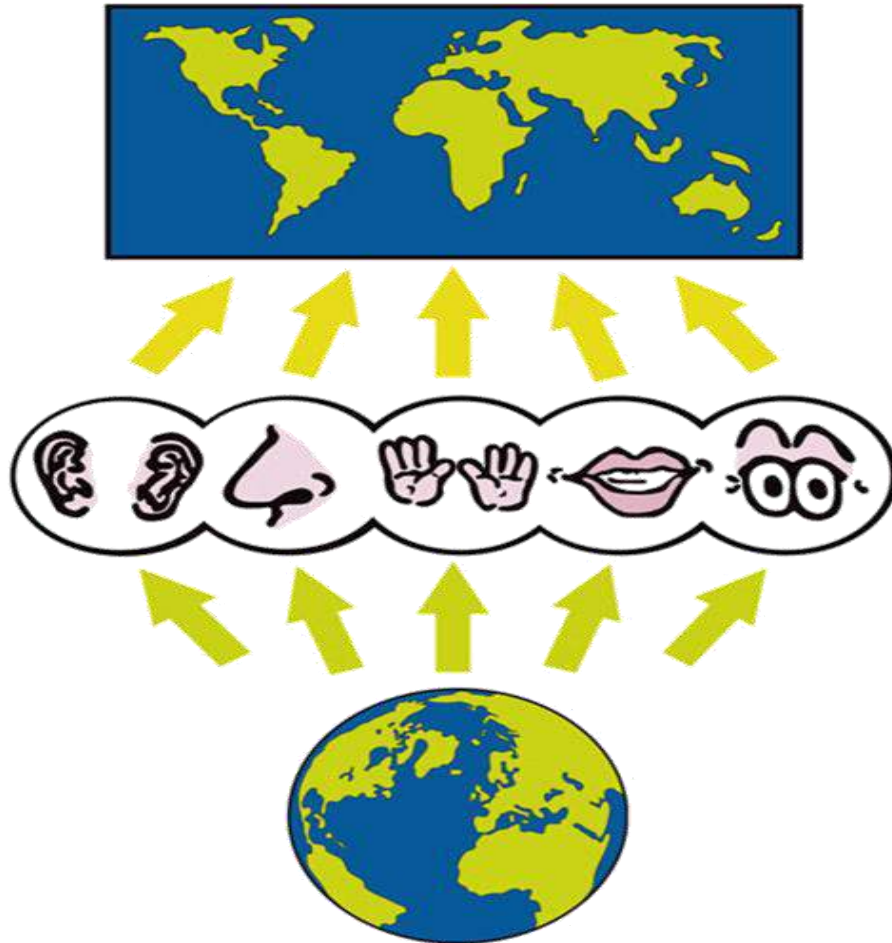
Vier Perspektiven der Wirklichkeit

Wir blicken von verschiedenen
Seiten auf den gleichen Berg
und sehen immer was anderes.

Manche Wege sind geeigneter
als andere.



Jeder hat sein Modell der Welt

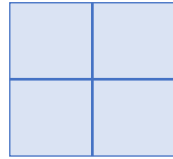


Jeder macht sich seine eigene Landkarte von der Wirklichkeit.

Wir haben unterschiedliche Brillen auf.

Nutzen verschiedene WahrnehmungsfILTER.

Das AQUAL-Modell

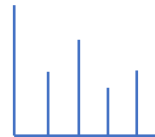


Quadranten

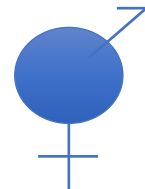


Ebenen

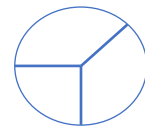
> **Entwicklung**



Linien



Typen



Zustände

4 Quadranten

Quadranten im AQAL-Modell



Quadranten im AQAL-Modell

	Innen	Außen
Individuum	Individuell Innen ICH Subjektive Sicht und Erfahrung	Individuell außen ES objektive Sicht, messbar
System	Das „Innere“ eines Systems WIR gemeinsames Verständnis	System von außen soziale Struktur SIE Funktionale Abläufe, Systemtheorie

Beispiele für die Quadranten

	Innen (unsichtbar)	Außen / sichtbar
Individuum	Gefühle Haltung Bewusstsein	Fähigkeiten Verhalten Wissen
Gemeinschaft	Kultur Beziehung Werte d. Gesellschaft	Produkte Prozesse Strukturen

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

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 des Inneren da. 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.

Quadranten

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

Gefühl für Integrales Gewahrsein

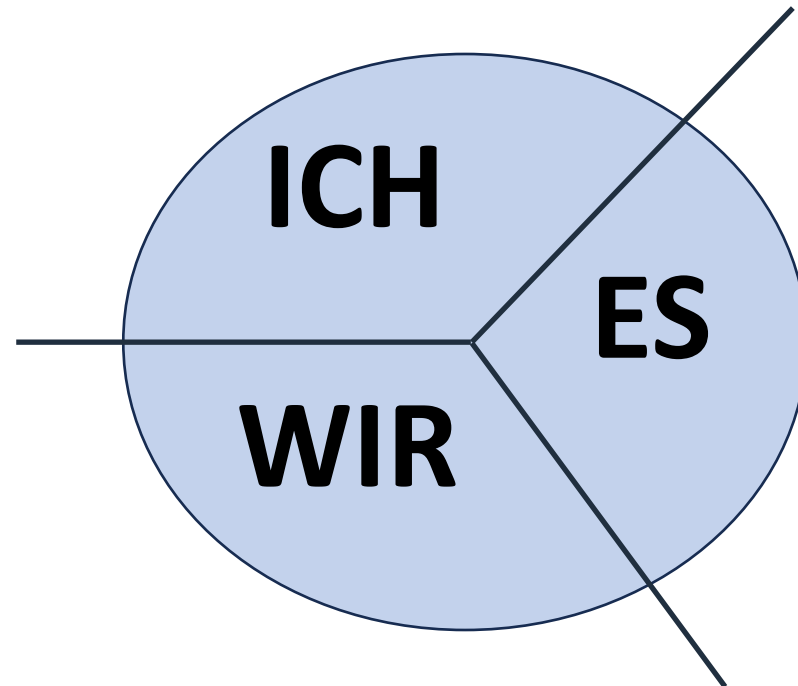


1

1. Erweitere Dein Gewahrsein.
2. Schau Dir an, wo Du meistens stecken bleibst.
3. Nutze alle vier Quadranten!
4. Gehe über zur Unendlichkeit.

Die Großen Drei: Ich, Wir und Es

Manchmal werden die rechten Quadranten (es und sie) der Einfachheit halber zusammengefasst und die vier Quadranten vereinfacht zu „Die Großen Drei“: Ich, Wir und Es.



Quadranten-Absolutismus

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

Glaubenssätze in den Quadranten

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



Integrale Medizin

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

Findet Beispiele für jeden der Quadranten. (20 min)



Beispiel integrale Medizin

	Innen	Außen
Individuum	Alternative Behandlungsmethoden Emotionen Einstellungen innere Bilder Visualisierung	Orthodoxe Medizin Chirurgie Betäubungsmittel Medikamentöse Behandlung Verhaltensmodifikation
System	Kulturelle Sichtweisen Gruppenwerte Kulturelle Werturteile Bedeutung einer Krankheit Selbsthilfegruppen	Soziales System Ökonomische Faktoren Versicherungssystem Versicherungspolicen Soziale Versorgung

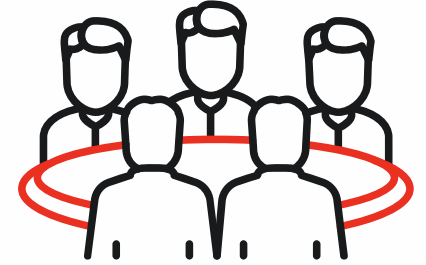
Beispiel integrale Medizin

	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

Quadranten-Analyse /Fragen in den Quadranten Auflösung

Der Coach analysiert den Klienten aus jedem der vier Quadranten des AQAL-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?

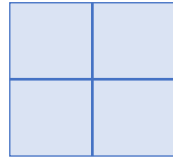


Wissenschaften

	Innen	Außen
Individuum	Ästhetik, Religion, Psychologie Sigmund Freud C.G. Jung Jean Piaget Carl Rogers Buddha	Physik, Biologie, Chemie, Neurologie, Behaviorismus B.F. Skinner John Watson John Locke uvm.
System	Anthropologie, Philosophie, Soziologie, Religionswissens. Thomas Kuhn, Jean Gebser, Max Weber, Martin Heidegger	Systemtheorie, Ökologie, Politik- und Wirtschaftswis. Karl Marx Jacques Derrida

Integrale Entwicklung

Das AQUAL-Modell

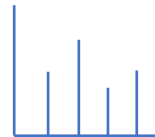


Quadranten

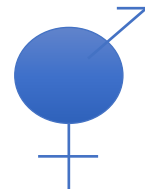


Ebenen

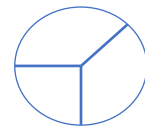
> **Entwicklung**



Linien



Typen



Zustände

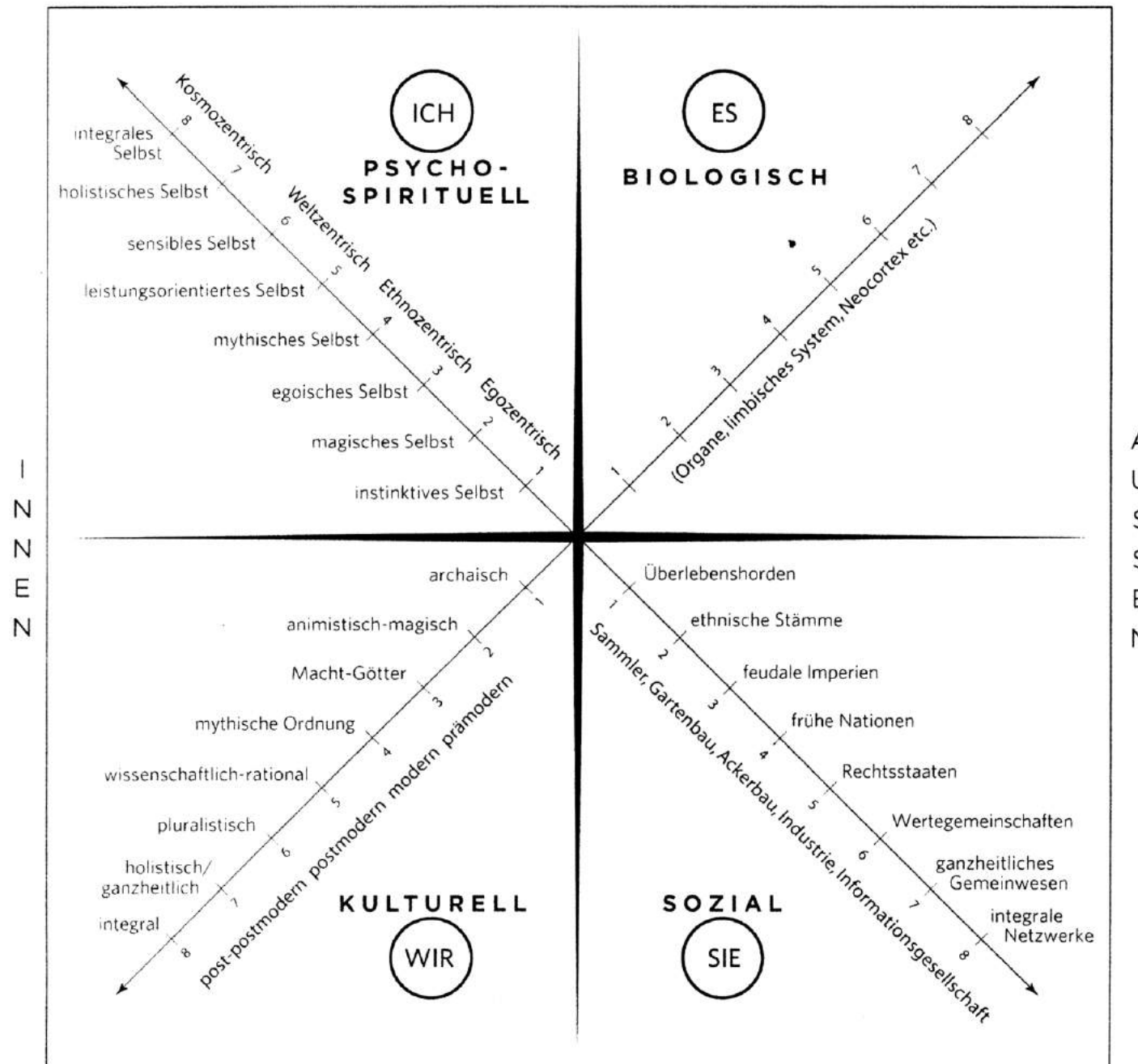
Entwicklungsebenen

- ✓ 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.

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)

INDIVIDUELL

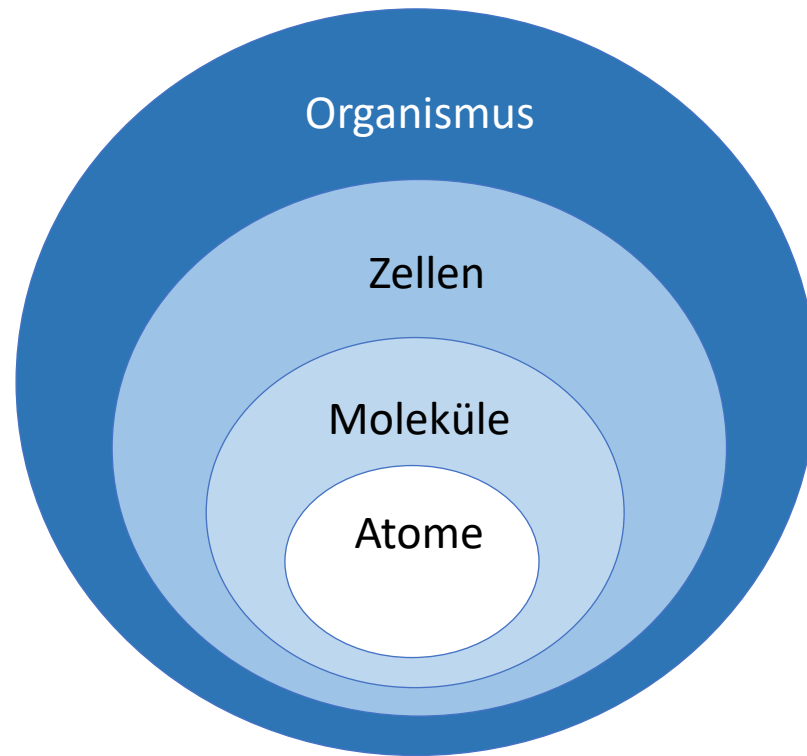


KOLLEKTIV

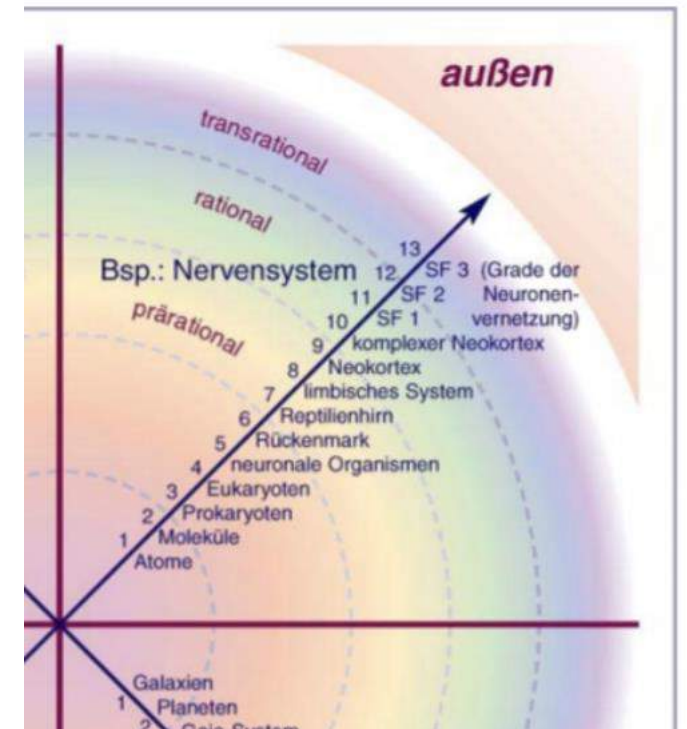
Entwicklungsebenen

- ✓ 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.

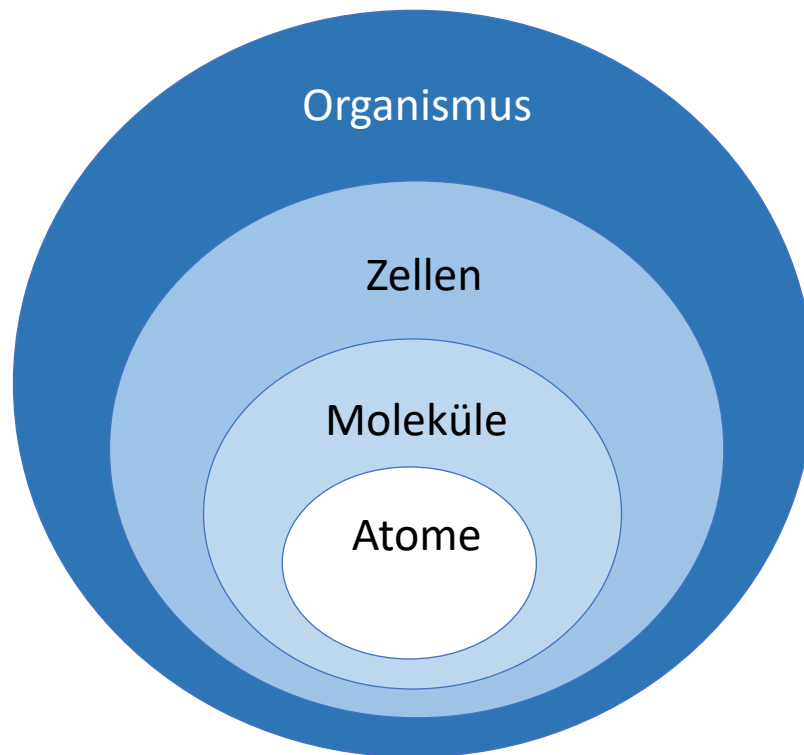
Beispiel Biologische Evolution



Oben rechts (OR)



Beispiel Biologische Evolution



Moleküle sind „höher“ als Atome, weil sie Atome umwandeln, diese jedoch gleichzeitig zu ihrer Ausstattung gehören. Und 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 Seins. Dieses „neue Etwas“ ist Ausdruck einer evolutionären Ebene.

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).

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.

Integrale Kommunikation

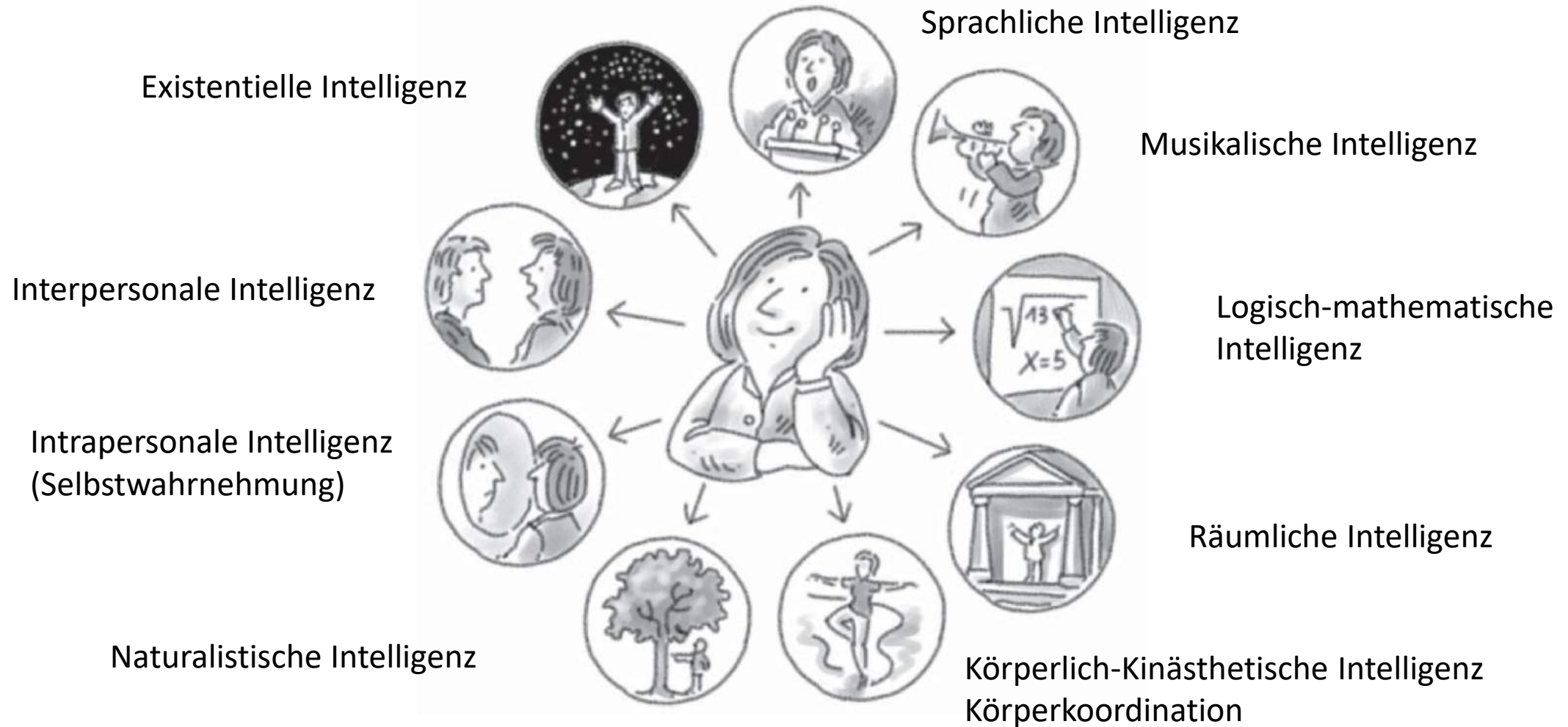
- ✓ Wir kommunizieren mit Individuen und Gruppen, die sich auf den unterschiedlichsten Ebenen befinden.
- ✓ Oft geht es darum, Menschen dort zu begegnen, wo sie sich gerade befinden und mit ihnen in einer Sprache zu sprechen, die sie verstehen.

Linien

Linien im AQAL-Modell

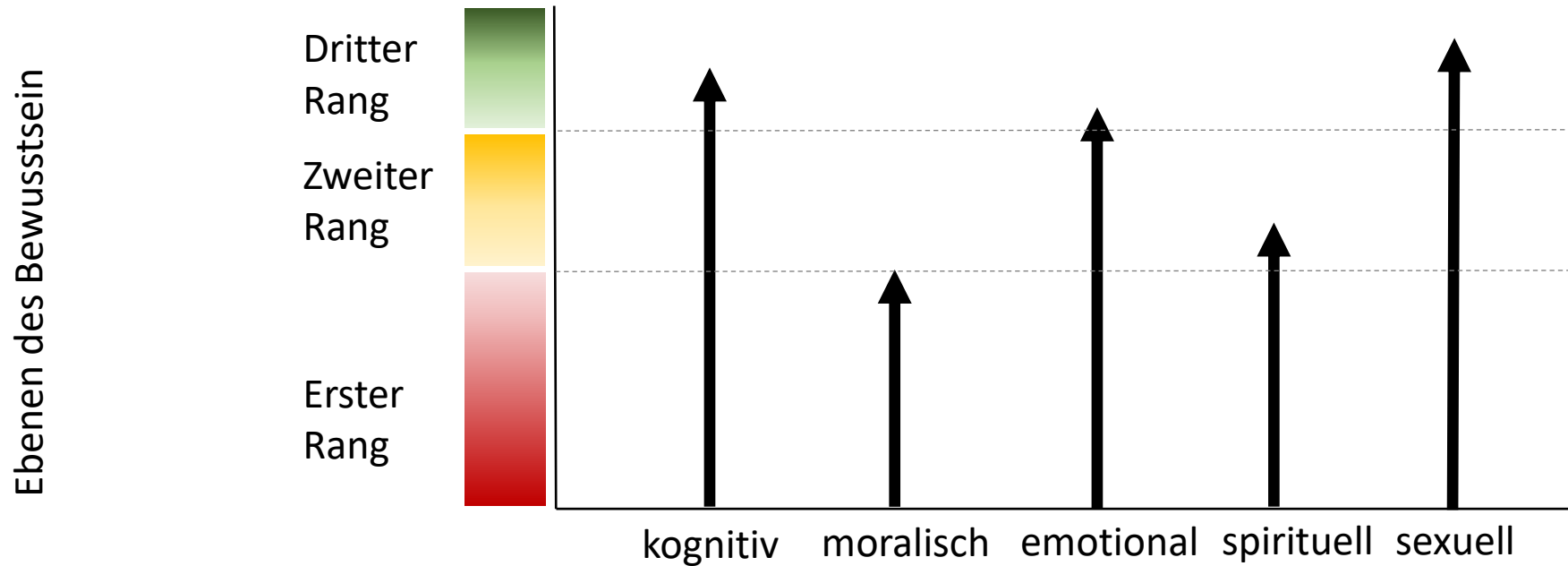
- Linien zeigen die verschiedenen „Intelligenzen“ auf, die jeder von uns in sich trägt.
- Die Intelligenzen entwickeln sich im Laufe eines Lebens sehr unterschiedlich abhängig von persönlichen Stärken und Schwächen sowie von äußeren Einflüssen.
- Die Linien der Entwicklung verlaufen relativ unabhängig 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.

Die 9 Intelligenzen



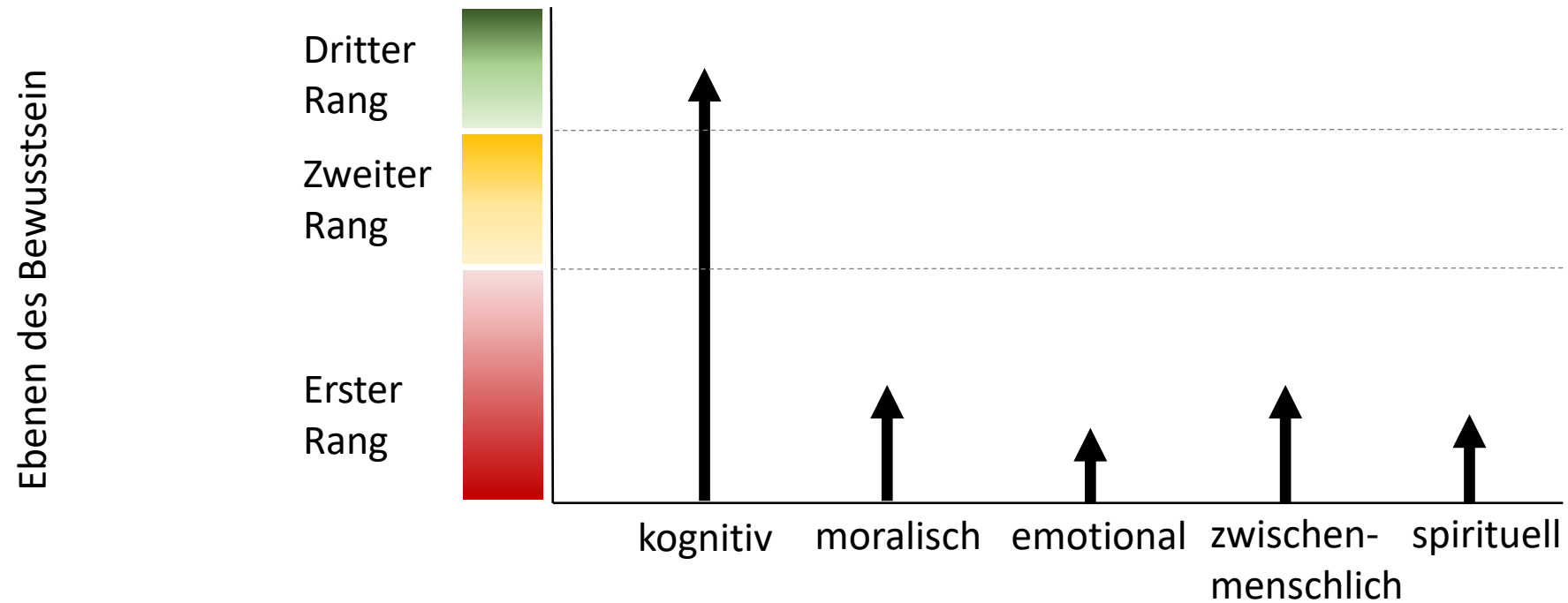
Integrales Psychogramm

Das integrale Psychogramm

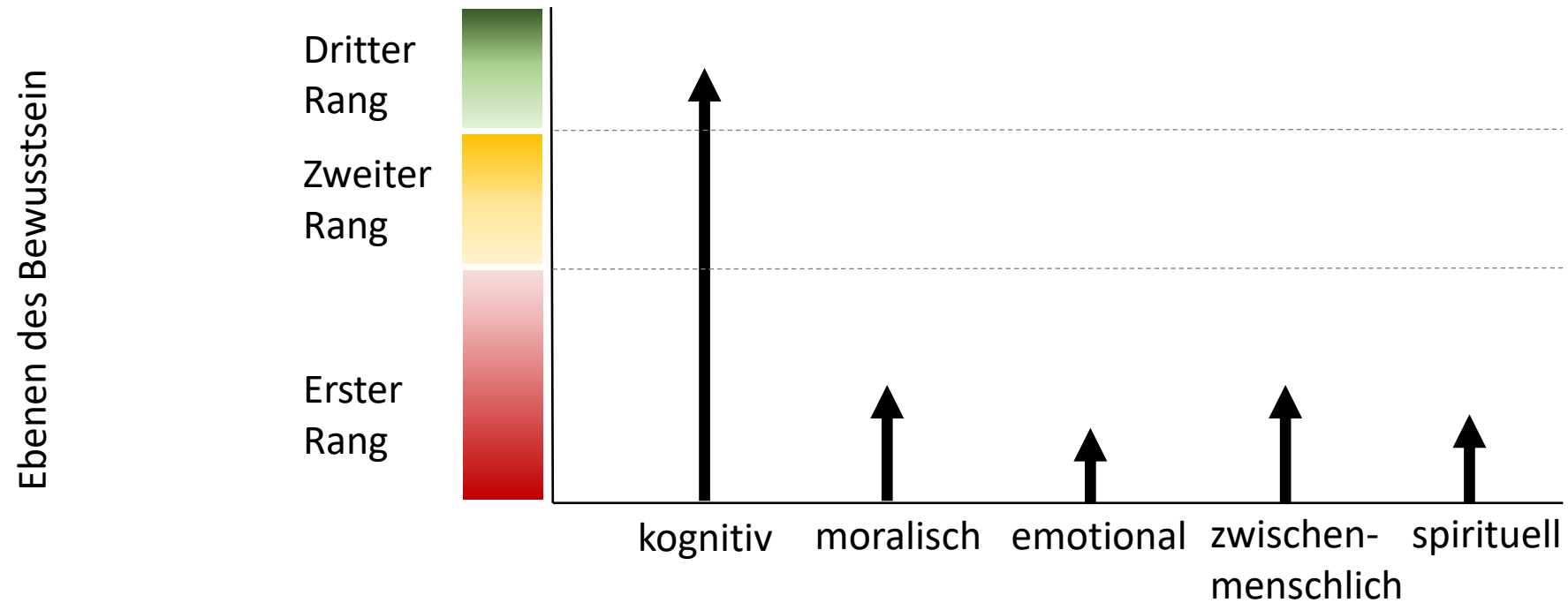


Dieses integrale Psychogramm zeigt die Beziehung zwischen Ebenen und Linien anhand von fünf wichtigen Linien und ihrer ungleichen Entwicklung durch drei Ebenen hindurch.

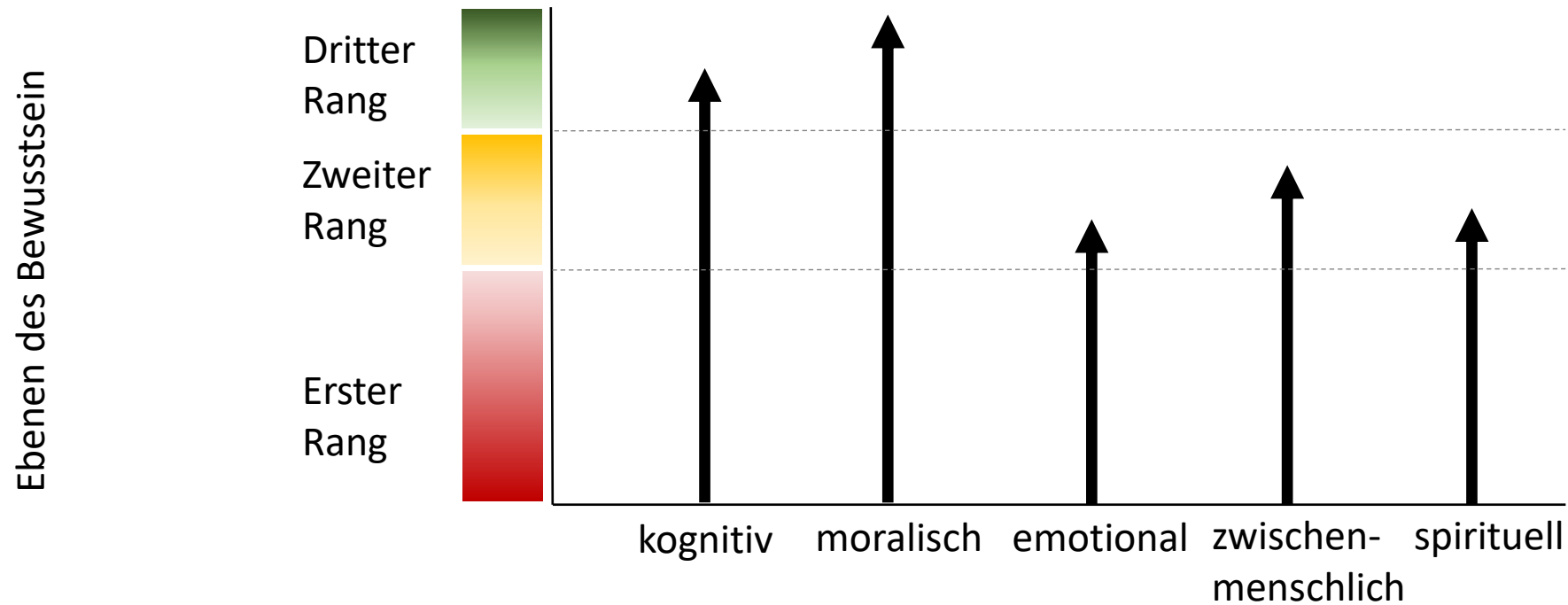
Wer könnte das sein?



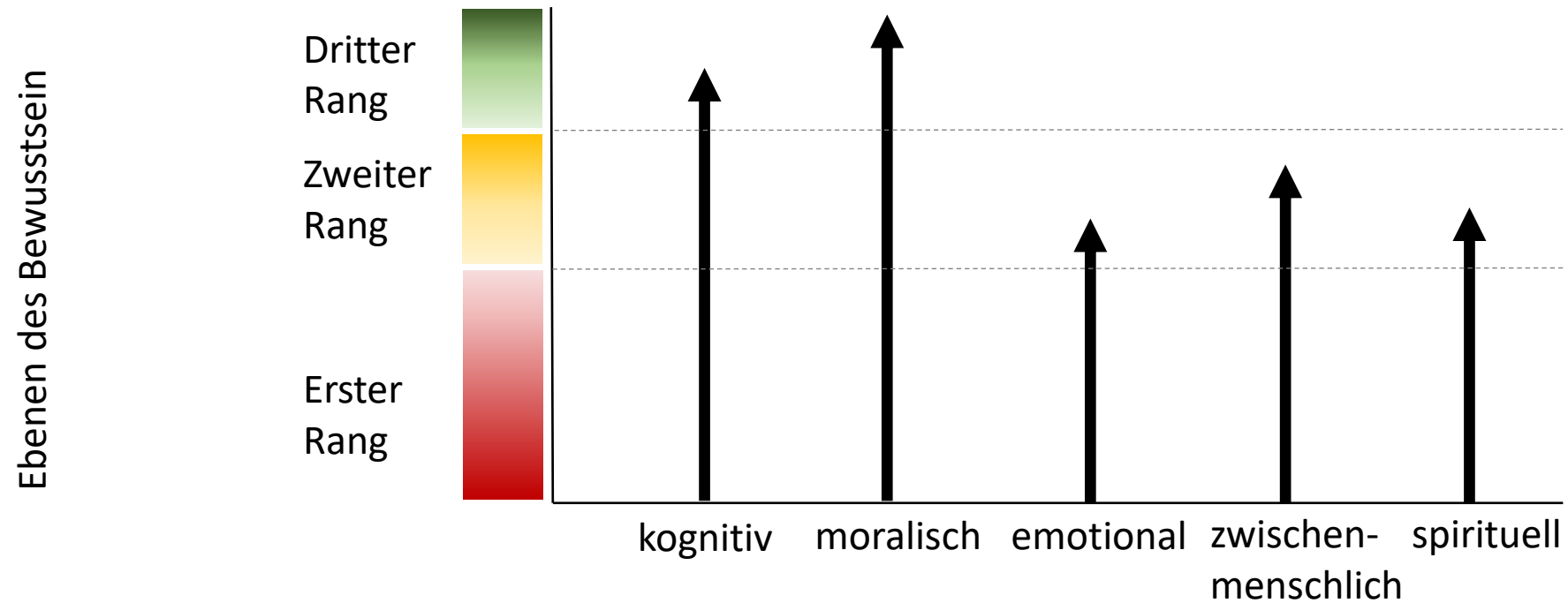
Kriminelles Genie



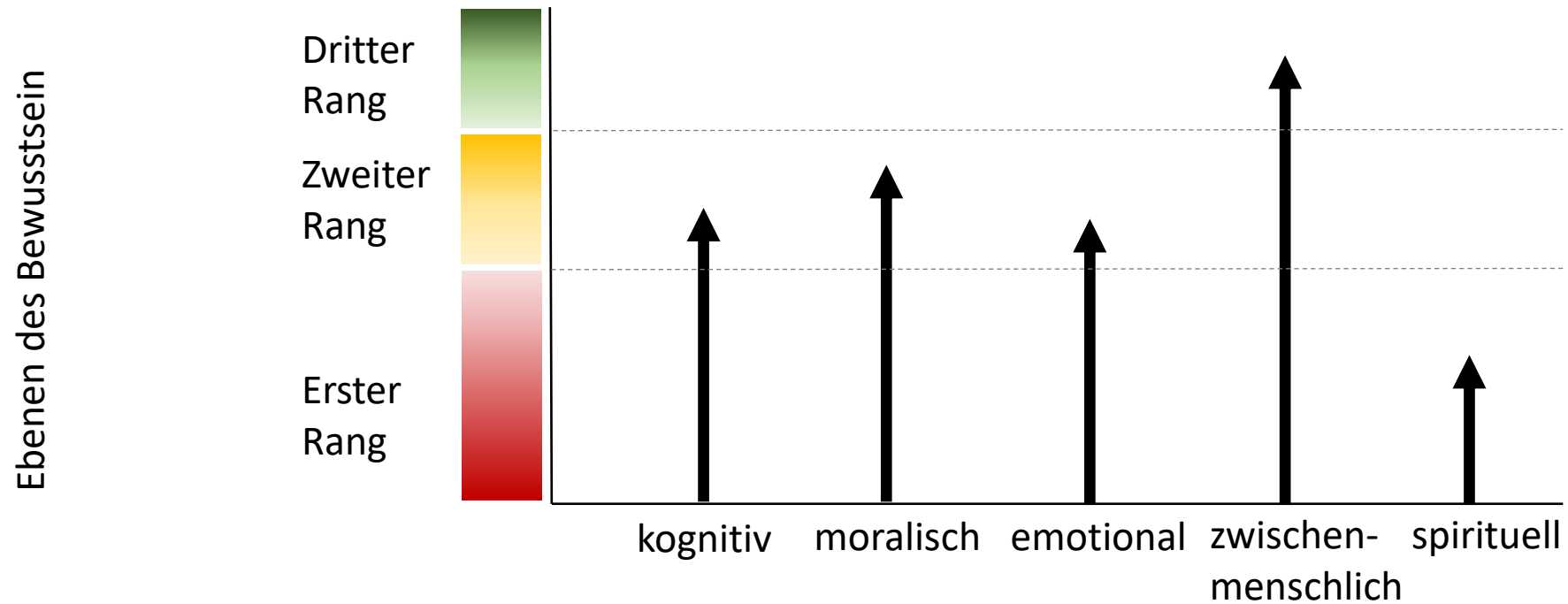
Wer könnte das sein?



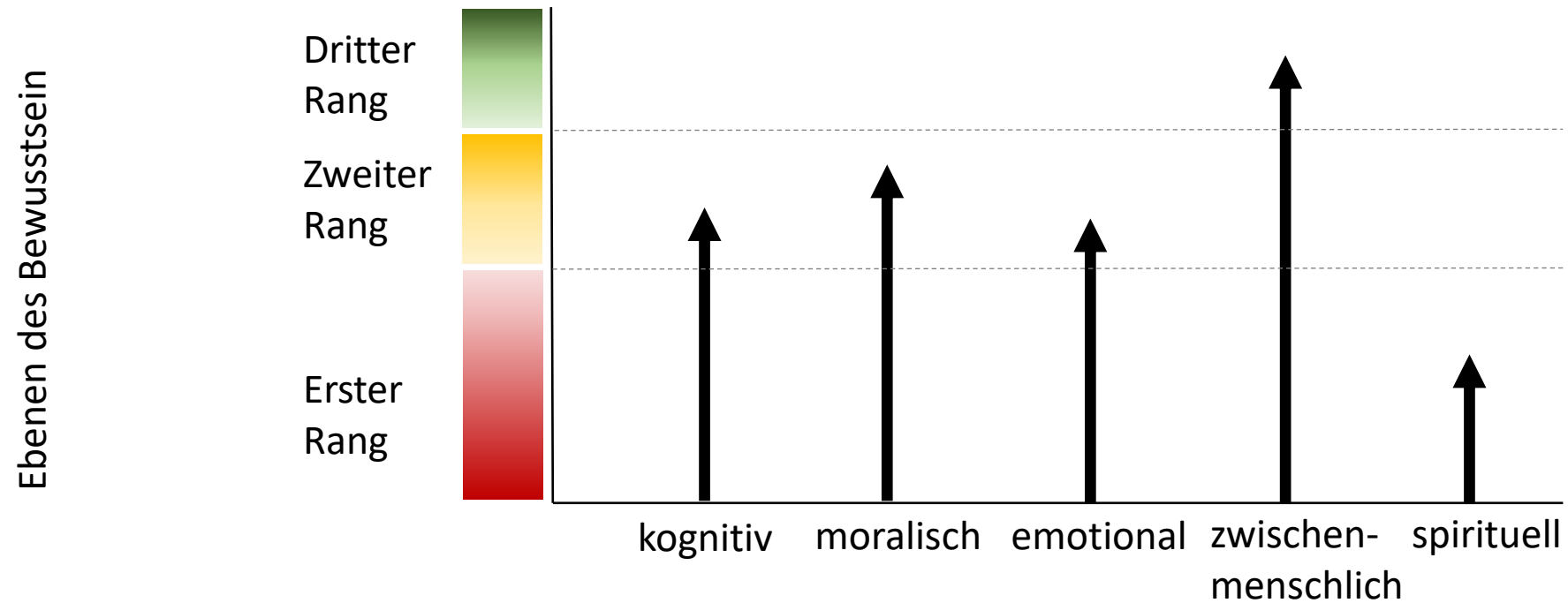
Umweltschützerin



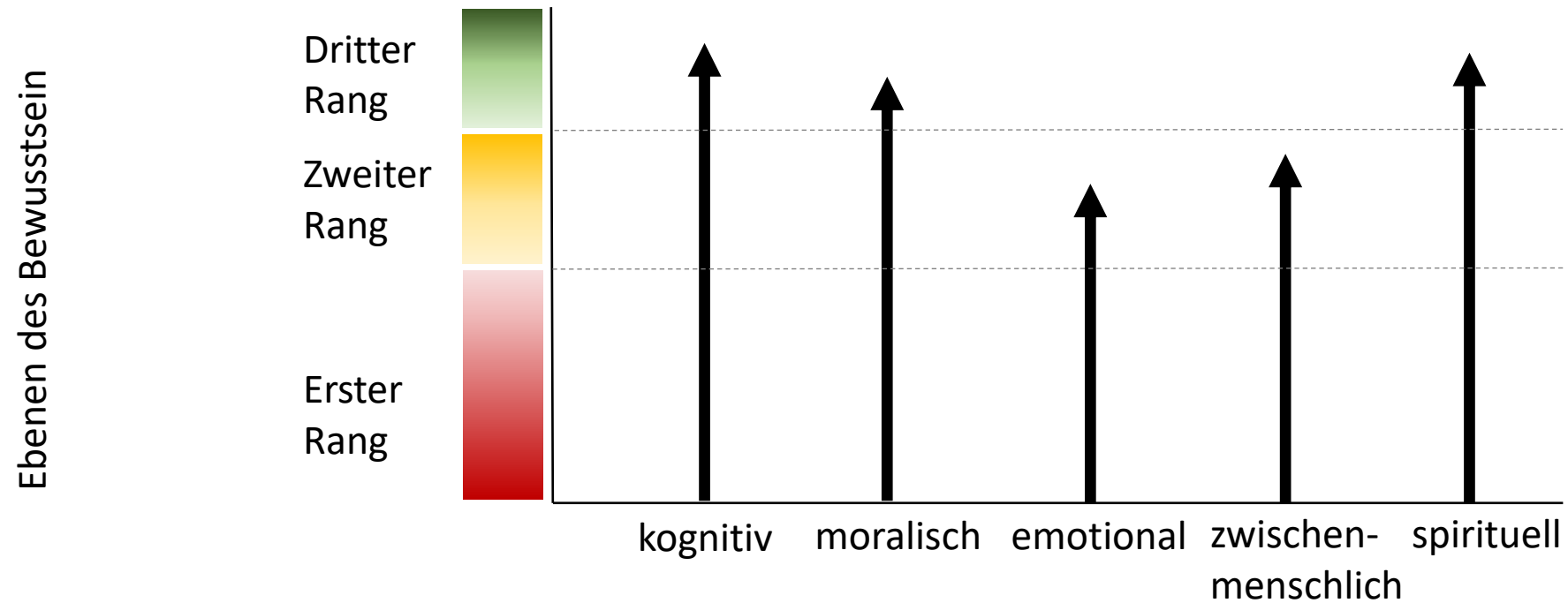
Wer könnte das sein?



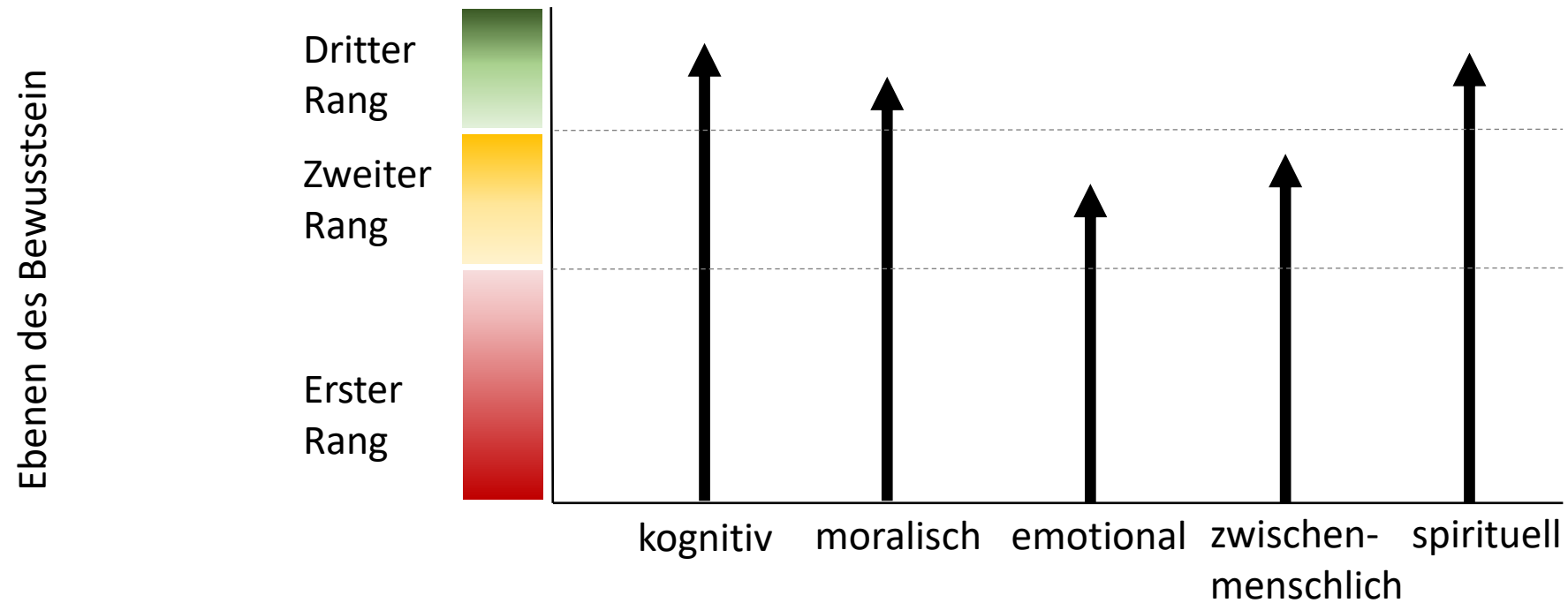
Konservativer Politiker



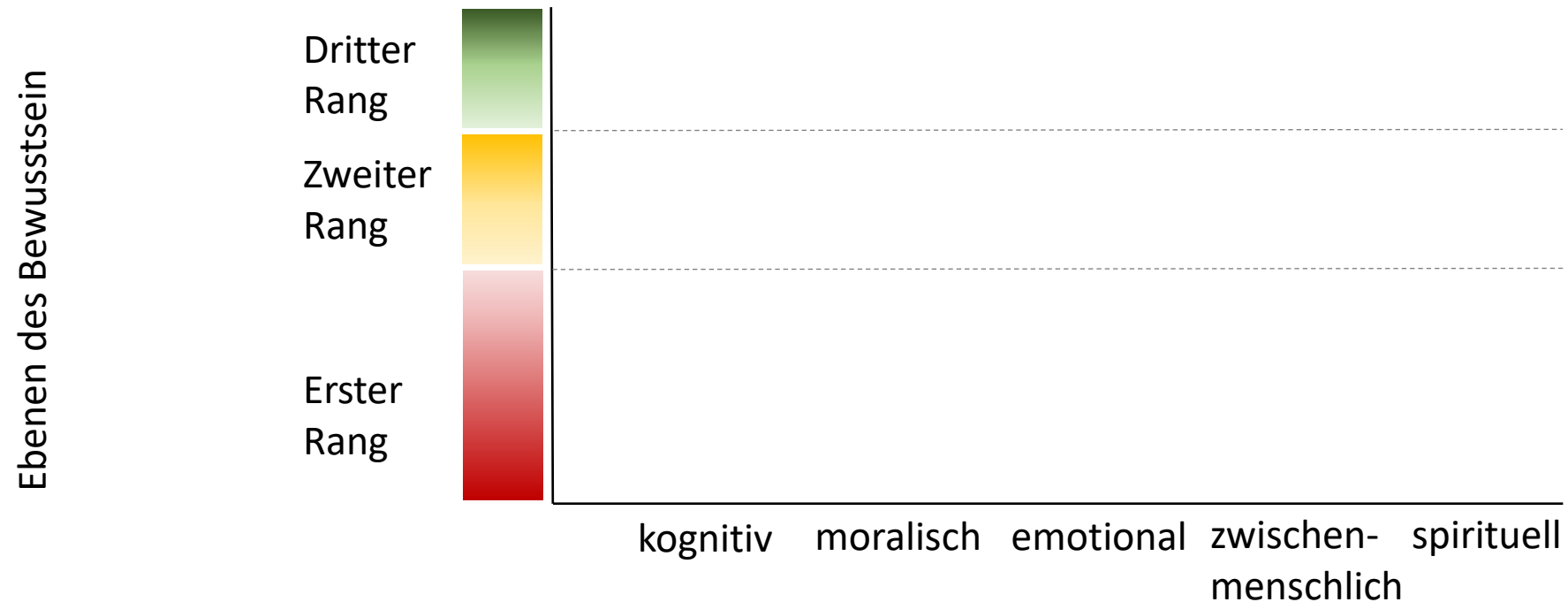
Wer könnte das sein?



Kosmozentrische Künstlerin



Erstelle Dein eigenes Psychogramm



Gestaltung der integralen Lebenspraxis

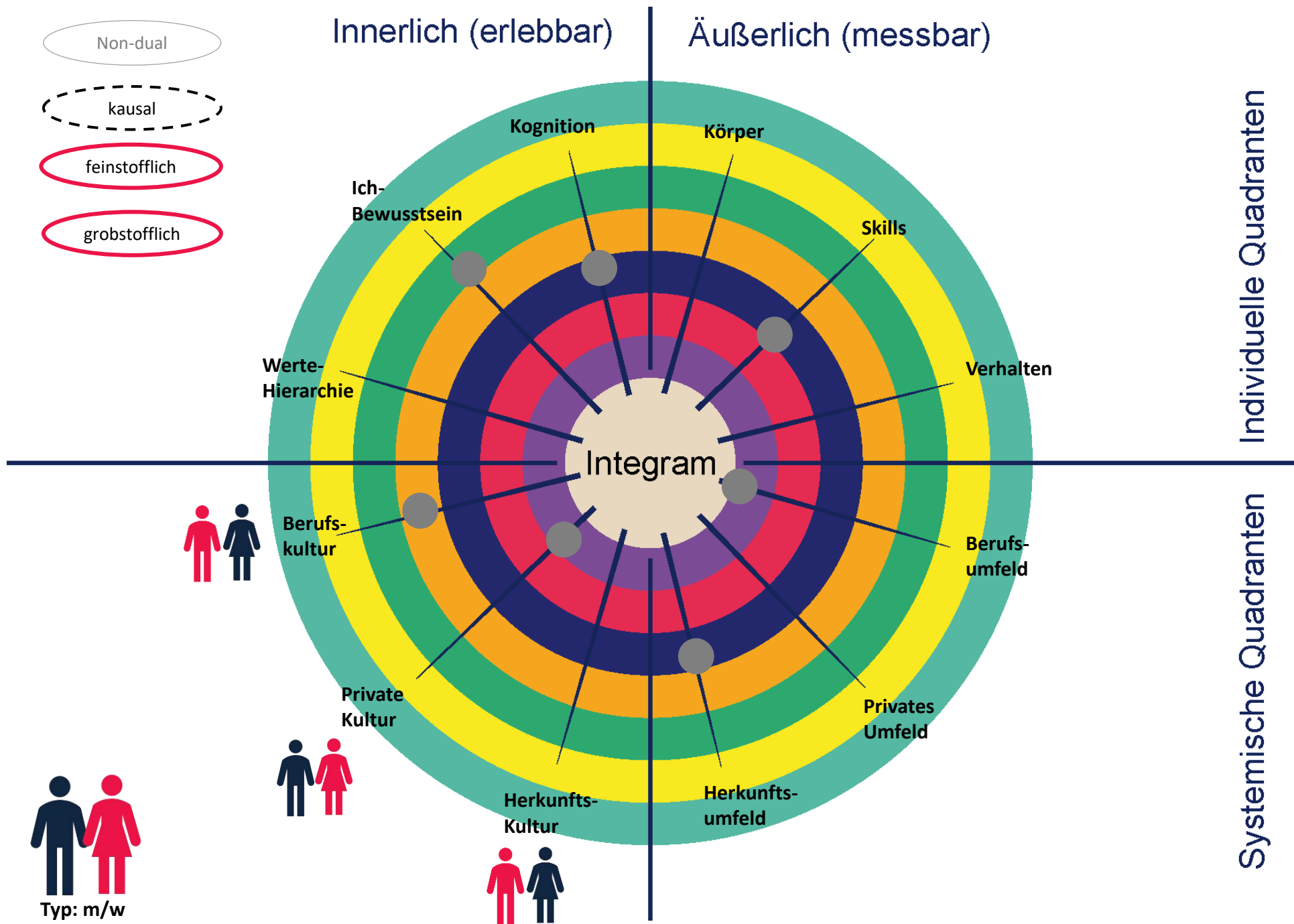
- ✓ Konzentriere Dich auf Deine am höchsten entwickelten Stärken und baue so Deine Potenziale aus.
- ✓ Konzentriere Dich auf Deine am wenigsten entwickelten Linien, um Probleme, die Dich potenziell schwächen und am Erfolg hindern, zu überwinden.
- ✓ Es geht nicht darum, auf allen Linien superweit entwickelt 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.

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.

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**.



Typen in den Quadranten

	Innen	Außen
Individuum	Persönlichkeitstypen Geschlechtstypen	Körpertypen Blutgruppen Verhaltenstypen
System	Typen von Beziehungen Kulturelle Typen	Typen von Demokratie Transportsysteme Sprachtypen

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

Schatten

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.



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.



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.



Schatten

In der Regel verweist das, was wir hassen, auf unseren Schatten, z.B. Egoismus, Unterwürfigkeit, Dominanz der Sinneslust, Besitzgier usw.

Einige aktuelle Schattenanteile kennen wir, andere sind uns selbst verborgen. Manche zeigen sich in unseren Träumen.



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.“

Schattenarbeit

Eigne Dir Deinen Schatten an.

Das heißt: Arbeite daran, Dir Deine unterdrückten und unbewussten Antriebe, Gefühle, Bedürfnisse und Potenziale bewusst zu machen, um in Deinen Entscheidungen freier zu sein ...

Oder lasse Dich von ihm beherrschen.

Das heißt: Du lässt zu, dass Deine abgespaltenen Antriebe und Gefühle völlig unabhängig von Deinen bewusst gefällten Entscheidungen Dein Leben bestimmen.

Schatten

Das, was nicht zu unserem
idealen Selbstbild passt,
ist unser Schatten.

Schatten – Übung #1

Was ist Dein Ich-Ideal?

- ❖ Wie stellst Du Dich selbst gerne da?
- ❖ Was möchtest Du der Welt von Dir zeigen?

Schatten – Übung #2

Was von Dir möchtest Du nicht zeigen?

- ❖ Was versteckst Du durch Kleidung, Frisur, ...?
- ❖ Welche Emotionen möchtest Du nicht zeigen? ... kontrollierst Du?
- ❖ Welche Statussymbole nutzt Du, um etwas zu verstecken? (Autos, Anzüge, Schmuck, Marken ...)

Schatten – Übung #3

Wo hast Du Deine Lebendigkeit verloren und spielst eine Rolle?

- ❖ Wo verhältst Du Dich entsprechend Deinen Erwartungen? Wo möchtest Du gleichzeitig authentisch sein und erlebst so einen Konflikt?
- ❖ Wo schützt Du Dich? Zeigst Dich nicht? Wo kontrollierst Du Deine Emotionen und dies führt zu einer Erkaltung der Beziehungen?
- ❖ Oder zeigst Du zu viele Emotionen und wirst dadurch distanzlos, überfährst andere Menschen?

Schatten – Übung #4

Kannst Du zu Fehlern stehen, die Dir peinlich sind?

- ❖ Stehst Du zu peinlichen Fehlern oder hast Du gute Ausreden?
- ❖ Sammelst Du vielleicht sogar gute Ausreden für den Fall, dass ...?

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.



Schatten

Debbie Ford:

„Die Gefühle, die wir unterdrückt haben, drängen darauf, anerkannt und integriert zu werden. Sie sind nur dann schädlich, wenn sie verdrängt werden, denn sie drohen hervorzubrechen, wenn es völlig unangemessen ist. Ihre hinterhältigen Attacken werden Dich gerade in den Bereichen Deines Lebens behindern, die für Dich am wichtigsten sind.“



Ursprünge des Schattens

Identifikation mit der ersten Person:

Das abgespaltene Selbst war einstmals ein Teil dessen, was das Selbst als „ich“ kannte. Doch es wurde zu einer Bedrohung für das Selbstgefühl und deswegen schneiden wir uns davon ab und verlagern es nach außen. Wir wollen uns nicht eingestehen: „Ich bin ärgerlich. Ich bin ängstlich. Ich bin eifersüchtig. Ich bin depressiv. usw.“

Wäre ich imstande gewesen, mir die primäre Emotion oder den primären Antrieb einzugestehen und zu akzeptieren, wäre alles in Ordnung.

Ursprünge des Schattens

Identifikation mit der zweiten Person:

Wenn Aspekte des Selbst unakzeptabel werden, verdrängen wir sie aus unserem Gewahrsein und verlagern sie auf die zweite Person. Mit anderen Worten, die verstoßenen Aspekte unseres Selbst, die wir fürchten, deren wir uns schämen oder die wir ablehnen, werden zu dem, was ich in dir sehe, nicht in mir. „Du bist geizig, ungeduldig oder faul, nicht ich.“

Ursprünge des Schattens

Identifikation mit der dritten Person:

Wenn die Bedrohung durch diese Emotion oder Situation für das Selbstgefühl schließlich so stark wird, dass wir sie total von uns weisen müssen, gehen wir – statt sie uns anzueignen (erste Person) oder uns darauf wie auf Eigenschaften anderer Personen zu beziehen (zweite Person) – schließlich dazu über, diese Emotion total zu verbannen und daraus ein Es zu machen – ein Ding, das mit mir nichts zu tun hat (dritte Person). Indem wir sie zum Es machen, verbannen wir die zurückgewiesene Eigenschaft so weit wie möglich aus unserem Gewahrsein. „Ärger? Was meinst Du damit überhaupt?“ Die verdrängte Eigenschaft wird zum abgespaltenen „Es“, das für uns unbekannt und im Dunkeln bleibt – der Schatten.

Schatten

Formen der Schattenarbeit

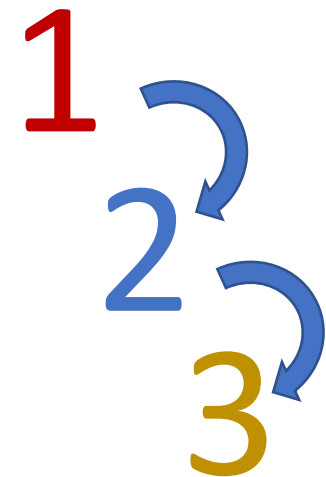
- ✓ Psychotherapie
- ✓ 1-2-3 Schattenprozess
- ✓ Selbsterfahrungsworkshop
- ✓ Arbeit mit Teilen (NLP)



3-2-1-Schattenprozess

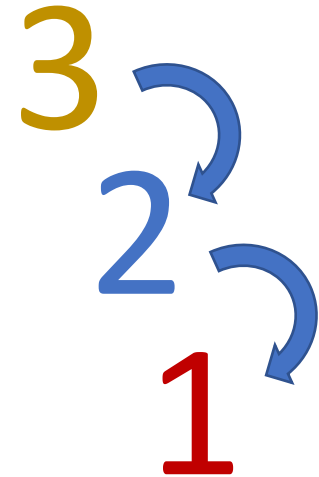
Formen der Schattenarbeit

- ✓ Der Schatten beginnt als Impuls, Antrieb oder Gefühl der ersten Person
- ✓ Er wird dann auf ein Objekt der zweiten Person verlagert oder projiziert.
- ✓ Danach wird er noch auf die dritte Person verlagert.



3-2-1-Schattenprozess

- ✓ Der Prozess wird umgekehrt:
deswegen 3-2-1 Prozess
- ✓ Der Prozess arbeitet mit Perspektiv-
wechseln, um abgespaltene Projektionen
oder Schattenmaterial zu erkennen und
zu integrieren.
- ✓ Es geht darum, die Energie frei zu setzen,
die wir für die Entwicklung der nächsten
Stufe unseres Potenzials brauchen.



3-2-1-Schattenprozess

1 Entscheide Dich für ein Schatten-Thema

2 Konfrontiere Dich damit (3)

Schau Dir an, was Dich stört. Setze das Thema, die andere Person oder Situation auf einen leeren Stuhl und spreche es an. Nutze dabei Pronomen der dritten Person („es“, „ihm“, „sie“ ...). Beschreibe die Störung präzise und detailliert.

3 Trete damit in Dialog (2)

Führe einen simulierten Dialog mit diesem Objekt Deines Gewahrseins. Benutze dabei Pronomen der zweiten Person, z.B. Wer/Was bist du? Was willst du von mir? Welches Geschenk hältst du für mich bereit? Dann lass das Objekt antworten. Schreibe es auf oder spreche es aus.

4 Sei es (1)

- Jetzt spreche es in der ersten Person an. Benutze Pronomen wie „ich“, „mich/mir/mein“ und sei diese Person, Situation oder die Empfindung, die Du erforschst.
- Vervollständigung der Wiederaneignung des Schattens indem das bislang ausgeschlossene Gefühl als eigenes Gefühl gespürt und integriert wird.



3-2-1-Schattenprozess

Potentielle Auswirkungen

- ✓ Re-Integration abgespaltener Teile des Selbst
- ✓ Energie wird freigesetzt
- ✓ Mitgefühl oder Anteilnahme entstehen
- ✓ Kreative Lösungen oder Handlungsstrategien fallen uns ein
- ✓ Alles Irritierende, Zwanghafte oder Zerstörerisches verschwindet

1-Minuten-Modul: 3-2-1-Schattenprozess



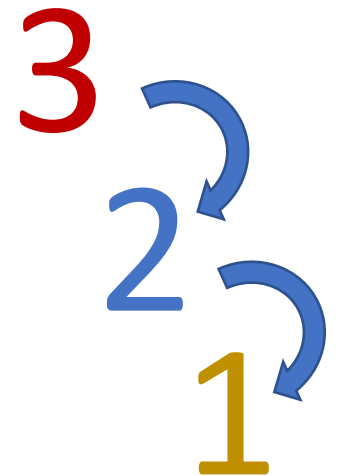
1

Morgens:

Gehe morgens als erstes Deinen letzten Traum durch und vergegenwärtige Dir eine Person oder Sache, die mit heftigen Emotionen verbunden ist. Führe den 3-2-1 Prozess durch.

Abends:

Vergegenwärtige Dir etwas, was Dich tagsüber entweder gestört hat oder zu dem Du Dich hingezogen fühlst. Mach den Prozess.



A black and white portrait of Sigmund Freud, an older man with a white beard and mustache, wearing a dark suit, white shirt, and dark tie. He is looking slightly to the left of the camera with a serious expression. His right hand is partially visible at the bottom left, holding a cigar.

„Wo ES war soll
ICH werden.“

Wo “es” war,
wird “ich”.

Was “ich” war,
wird “mir/mich/mein”.

Und wird von ICH BIN als Zeuge
wahrgenommen.

So wird seine Energie frei
gesetzt und zurückgewonnen.

Körper

Die drei Körper

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

Die drei Körper

Grobstofflicher Körper

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



Die drei Körper

Training des grobstofflichen Körpers

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



Die drei Körper

Subtiler Körper

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



Die drei Körper

Training des subtilen Körpers

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



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-Bewusstseins



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



**Arbeit mit den
drei Körpern**

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.

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.

Geist

Geist

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



Geist

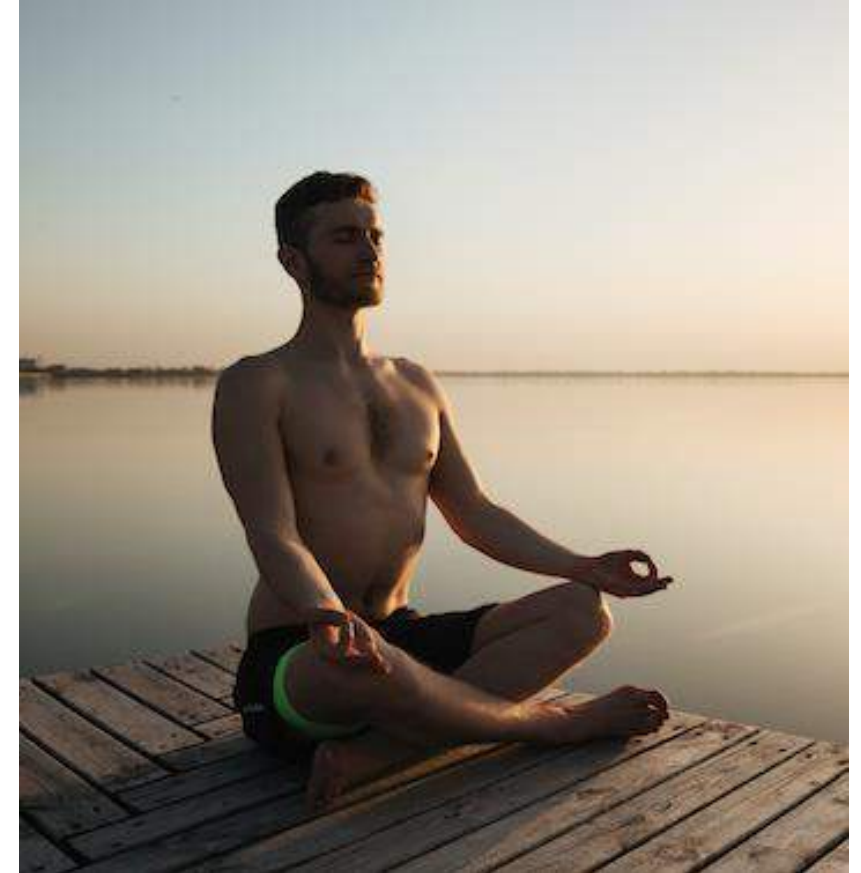
Integrale spirituelle Praxis

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.



Geist

Training des Geistes

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



Was ist GEIST?



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

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.

Spiritualität

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

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.

A silhouette of a person with long hair, seen from behind, with their arms raised in a gesture of praise or joy. They are positioned in front of a very bright sun, which creates a strong lens flare and illuminates the scene with a warm, golden light. The background is a gradient of dark purple and blue, suggesting a sunset or sunrise sky.

**Hattest Du schon ein
Erleuchtungserlebnis?**

Vom GEIST berührt



- ✓ Einssein
- ✓ Liebe
- ✓ Gnade
- ✓ Licht und Erleuchtung
- ✓ Ekstase
- ✓ Freiheit

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.



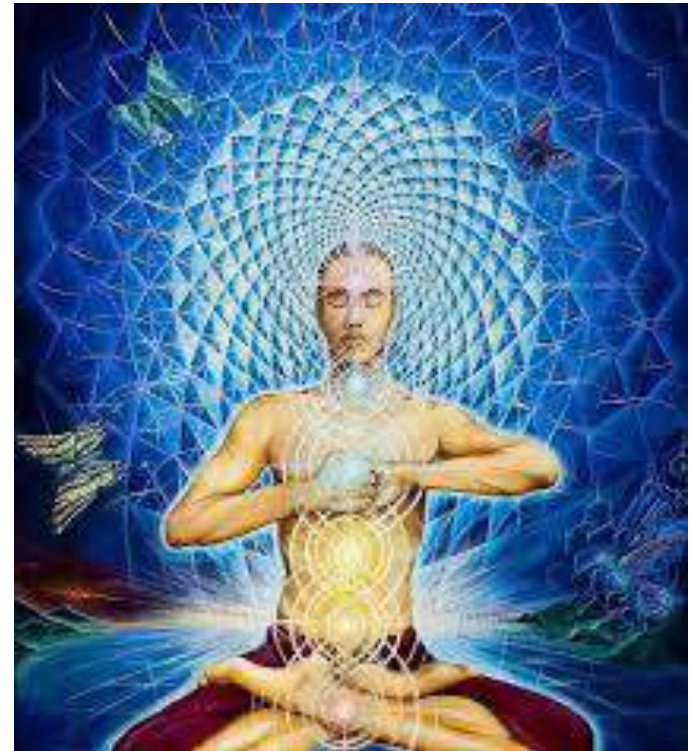
Höhere Zustände

Kensho

tiefe, flüchtige Befreiungserlebnisse

Satori

längerfristige Phasen des Erwachens



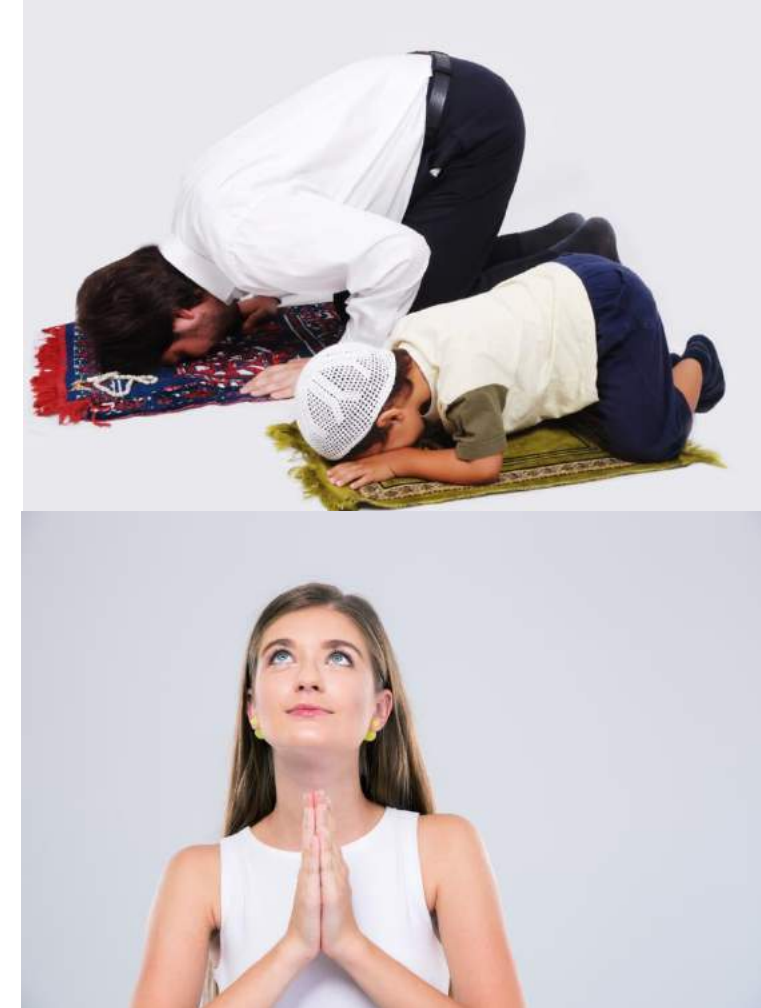
Religion?!



Religion?!



- ✓ Spirituelle Lehren
- ✓ große Vorbilder
- ✓ Traditionen
- ✓ heilige Orte und Rituale
- ✓ Gemeinschaft der Gläubigen
- ✓ Kriege und Bekehrungen
- ✓ Gesetze und Regeln



Dalai Lama



„Das Herz aller Religionen ist eins.“

Integrale spirituelle Praxis

Eine integrale spirituelle Praxis enthält den Kern aller Religionen, kann aber nicht auf 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.

Integrale spirituelle Praxis

Das GEISTmodul von ILF konzentriert sich auf das, was wir 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.

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.

Die drei Gesichter von GEIST

Geist in der dritten Person



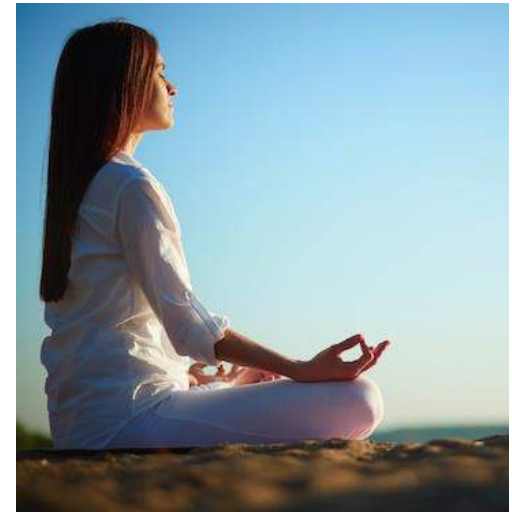
Kontemplation

Geist in der zweiten Person



Gebet

Geist in der ersten Person



Meditation



Die drei Gesichter von GEIST

Geist in der dritten Person

Name: Es

Methode: Kontemplation
(=konzentrierte Versenkung/
Betrachtung/Reflektieren in
der dritten Person)

Geist ist das Objekt der
Kontemplation.

Dem höchstem Mysterium
dienen

Durch Natur, Mystizismus,
Philosophie und aktives Tun.

Geist in der zweiten Person

Name: Du

Methode: oft in Form des
Gebets

Sich öffnen und mit dem
Geist in Austausch treten.

Geist in der ersten Person

Name: Ich

Methode: Meditation
Erwachen durch Meditation
zum Bewusstsein der
Untrennbarkeit von GEIST,
dem höchsten Mysterium der
Existenz.

Erkenntnis

- ✓ Jeder Augenblick des Lebens ist ein Geschenk.
- ✓ Sobald wir das begreifen, öffnet sich unser Herz spontan und authentisch.
- ✓ Das löst Dankbarkeit in uns aus.
- ✓ Daraus entspringt der Wunsch, anderen Lebewesen zu dienen!

Integraler Wochenplan

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.

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.

1-Minuten-Modul

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



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.

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