

Willkommen zu
Integral für Dummies

Ein Holistic Lab
29.01.2026

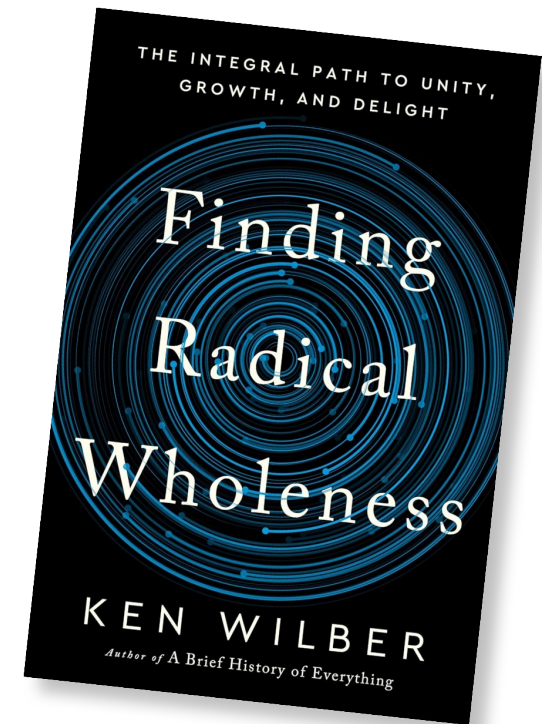
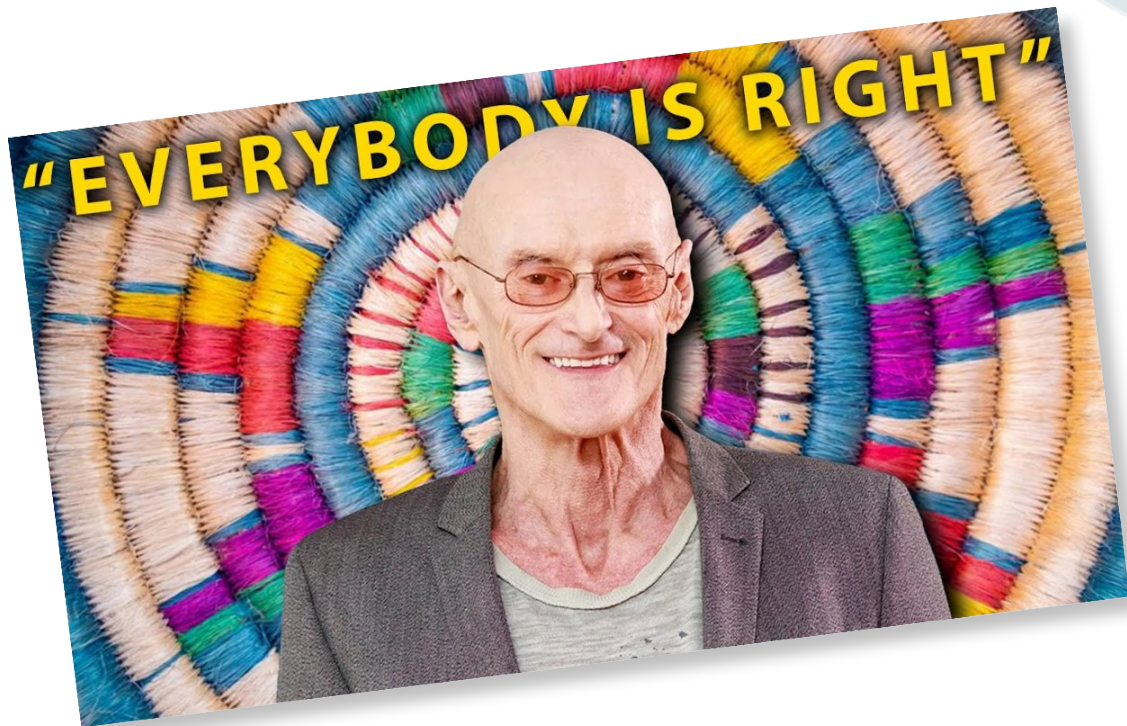
Willkommen

"Mögen wir
mit der Intelligenz des Herzens wirken
und eine integrale Politik
zum Wohle aller Wesen mitgestalten
und zur Heilung der Erde beitragen."

Hallo. 🙄

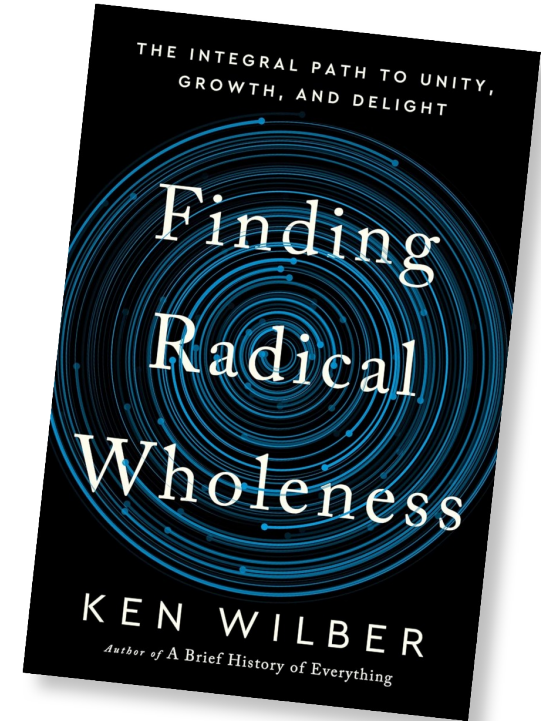
Heute

Der integrale Weg zur Ganzheit



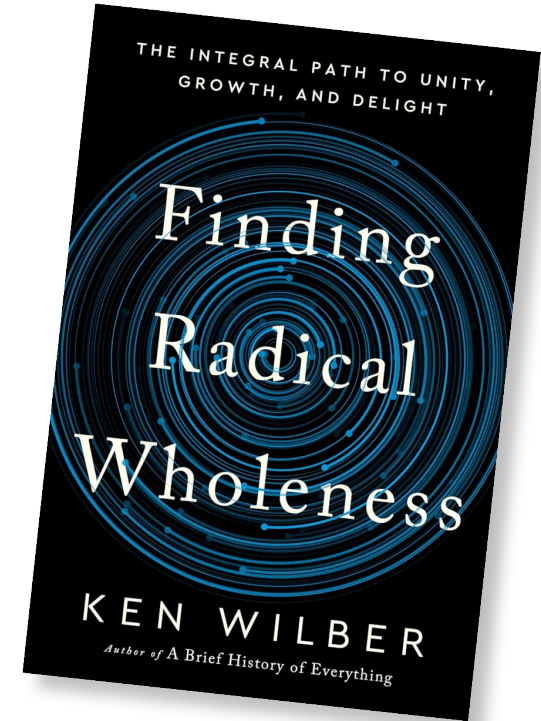
Heute

Der integrale Weg zur Ganzheit



Heute

Der integrale Weg zur Ganzheit



**Integral.
Was ist das für dich?**

Integrale Metatheorie

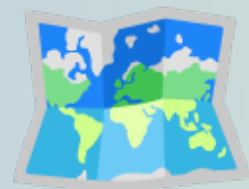
- «Looking at the human condition as if individuals and society were evolving»
- Jeff Salzman
- «Die menschliche Existenz so betrachten, als würden sich Individuen und Gesellschaft weiterentwickeln»
- Eine Landkarte für menschliches Sein, Denken und Handeln

In diesem Webinar: ***Integral***

Integral

Eine menschliche
Entwicklungsstufe.

In diesem Webinar: ***Metamodern***



!=



Die Fünf Aspekte der Ganzheit

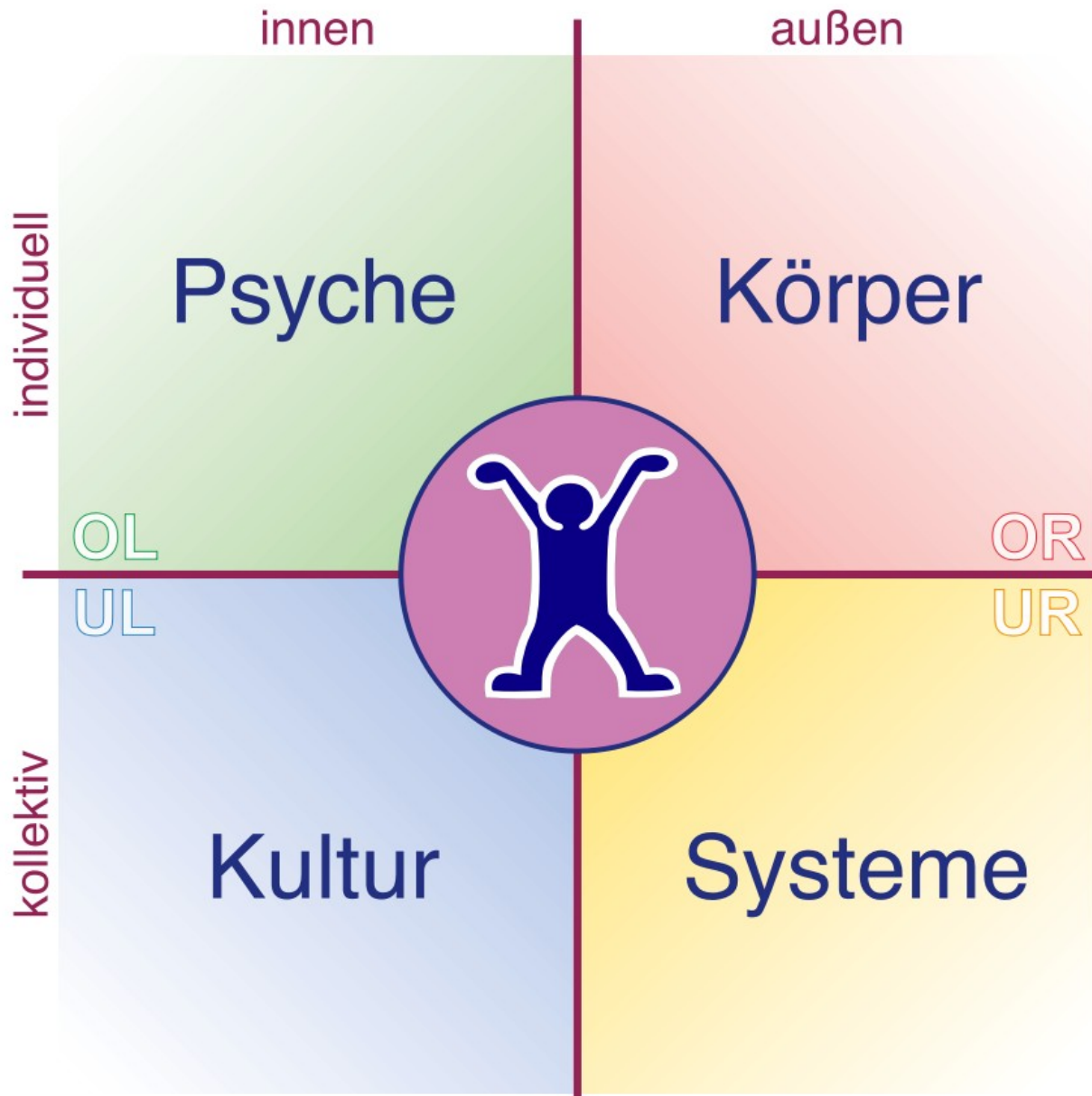
Showing Up	↔	Auftauchen
Growing Up	↔	Aufwachsen
Cleaning Up	↔	Aufräumen
Opening Up	↔	Aufmachen
Waking Up	↔	Aufwachen

Showing Up Auftauchen

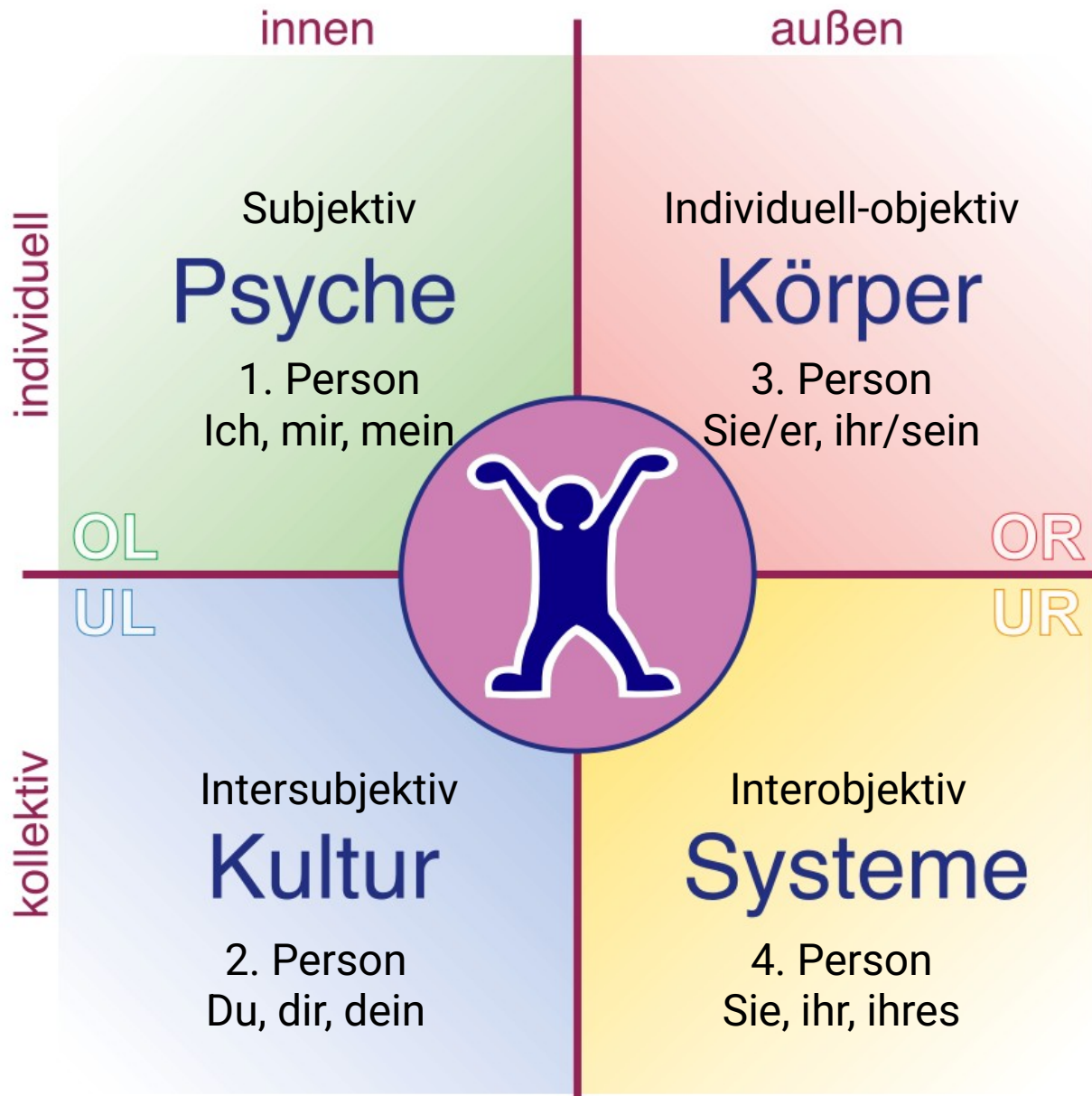


Showing Up

Wie sind wir in der Welt?
Wie können wir auf die Welt blicken?

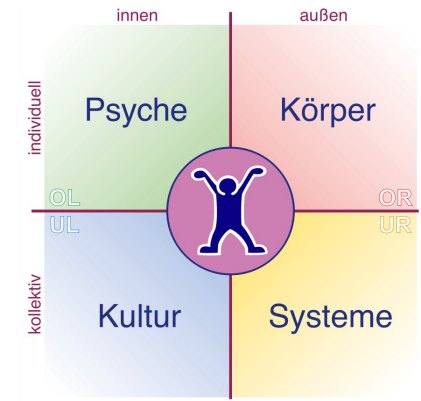


Showing Up Die AQAL- Quadranten



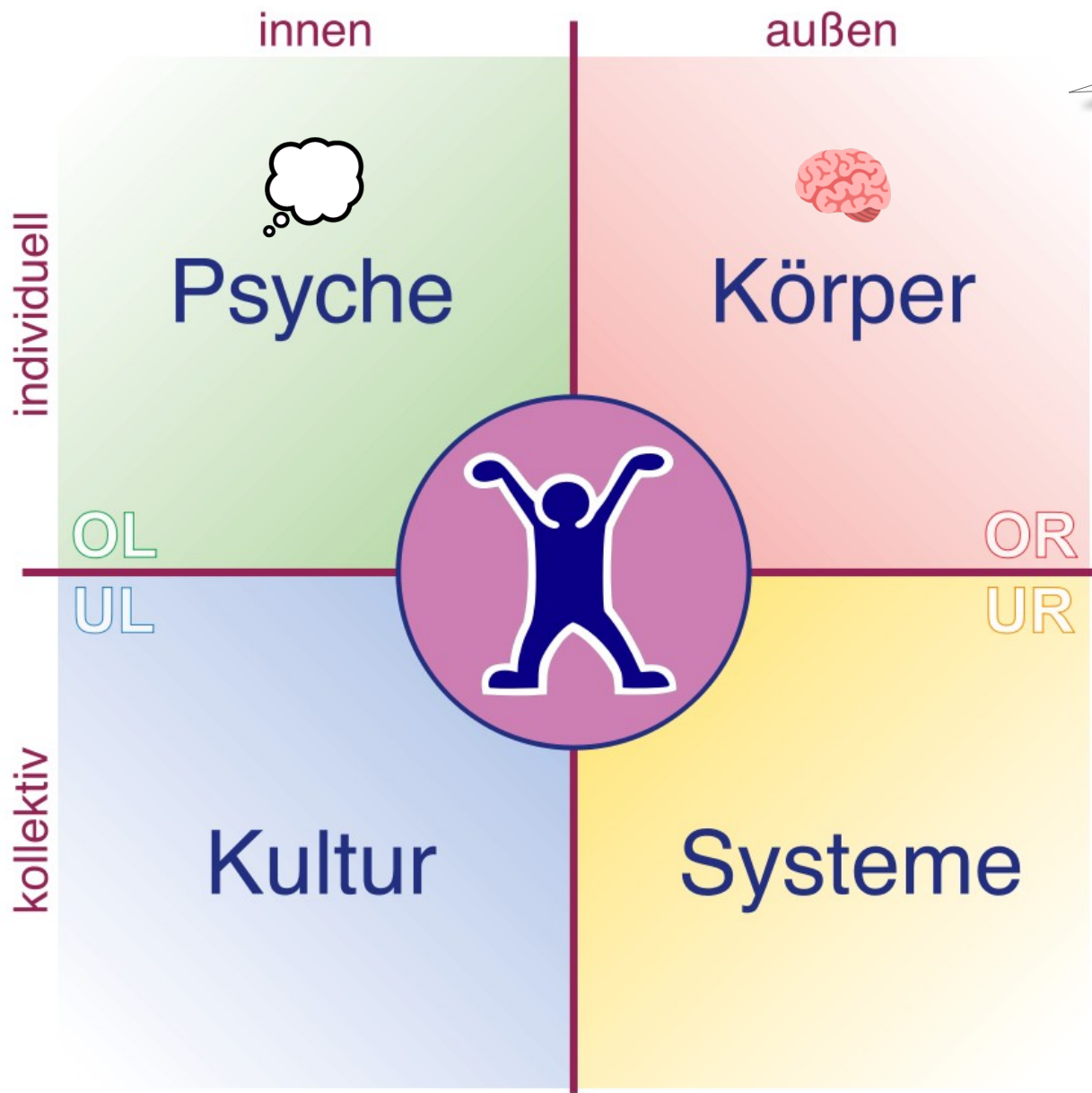
Showing Up
 Alle Perspektiven sind
 wichtig für Ganzheit

Jesus Christus sprach



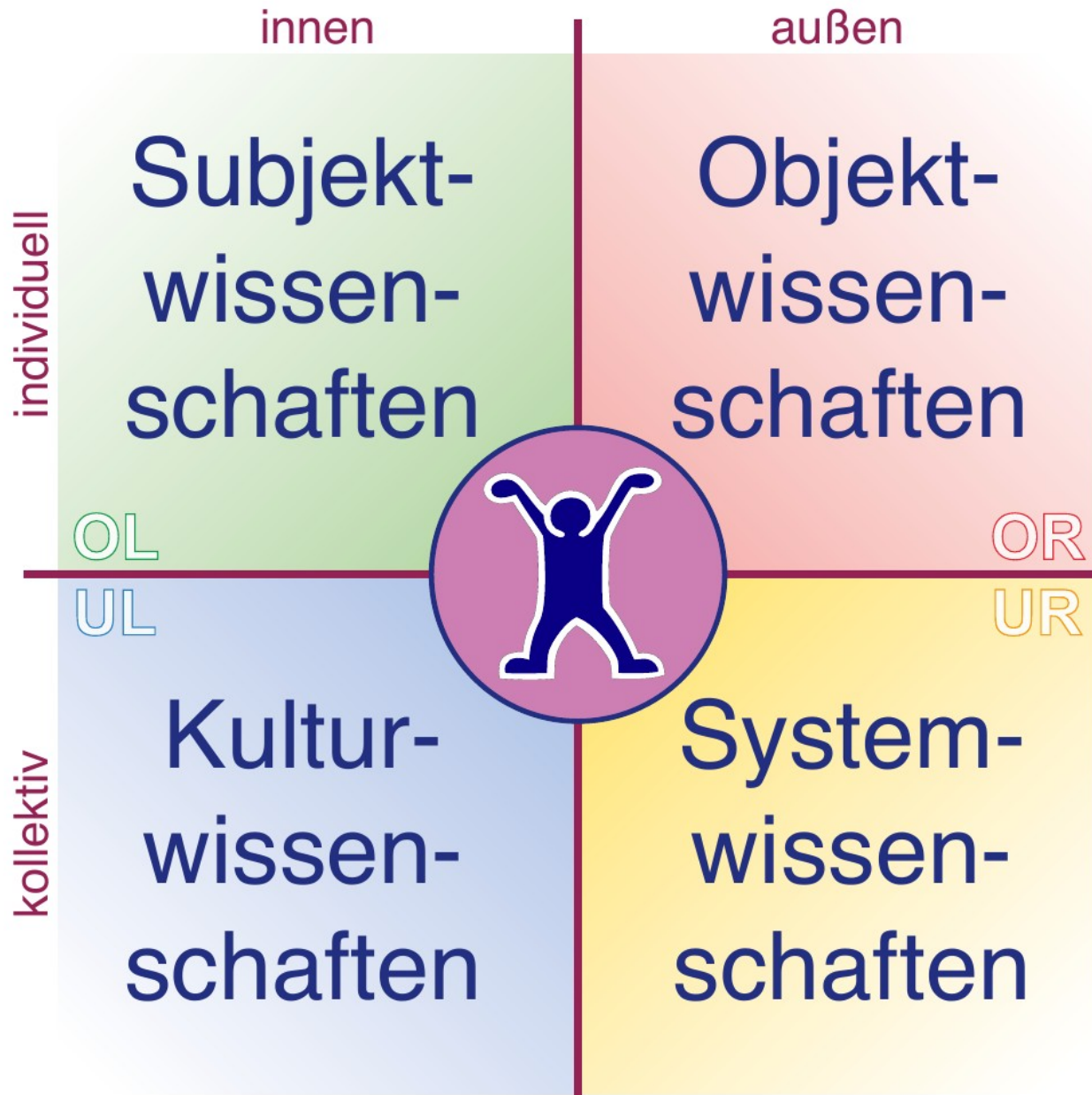
- Über Gott
(3. Person, OR)
- Mit Gott
(2. Person, UL)
- Als Gott
(1. Person, OL)

**Showing Up
Perspektiven
im Beispiel**



Das eine ohne
das andere?

Showing Up Das Mind- Body-Problem



**Showing Up
Getrennte
Wissenschaften**

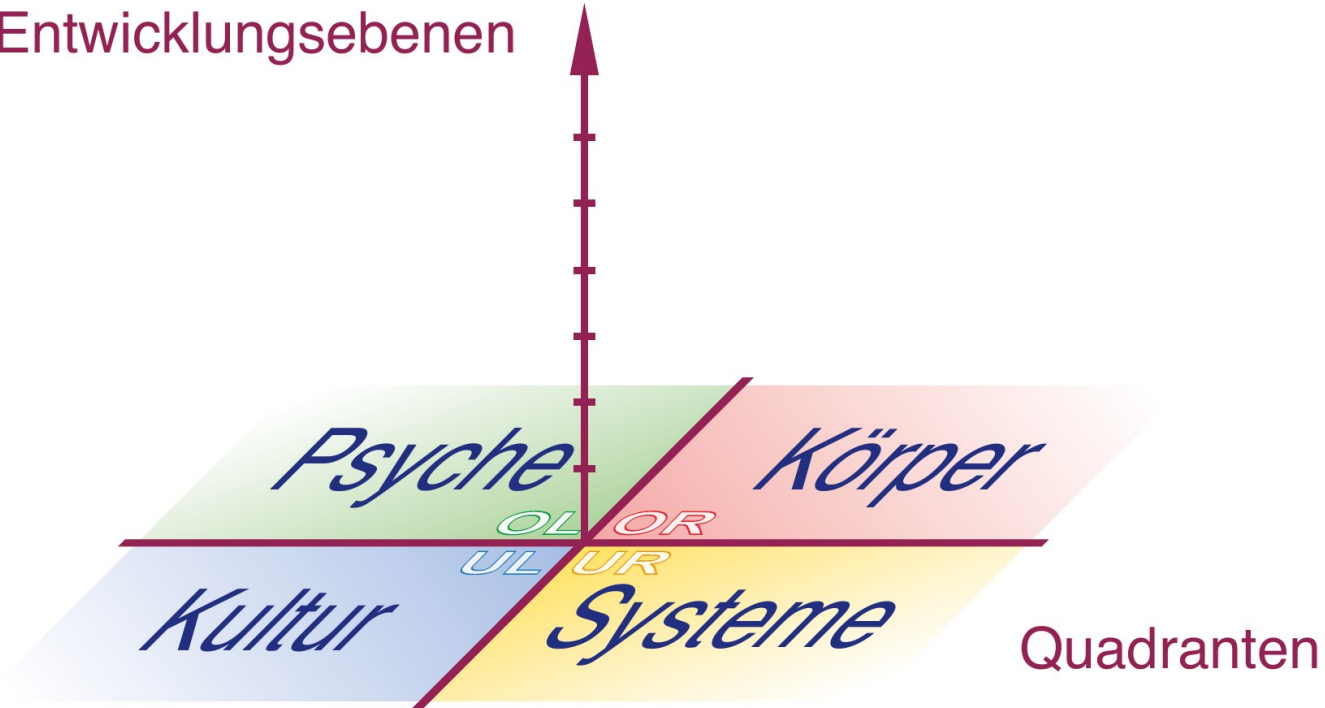
Growing Up Aufwachsen



Growing Up

Wie entwickeln wir uns?

Entwicklungsebenen



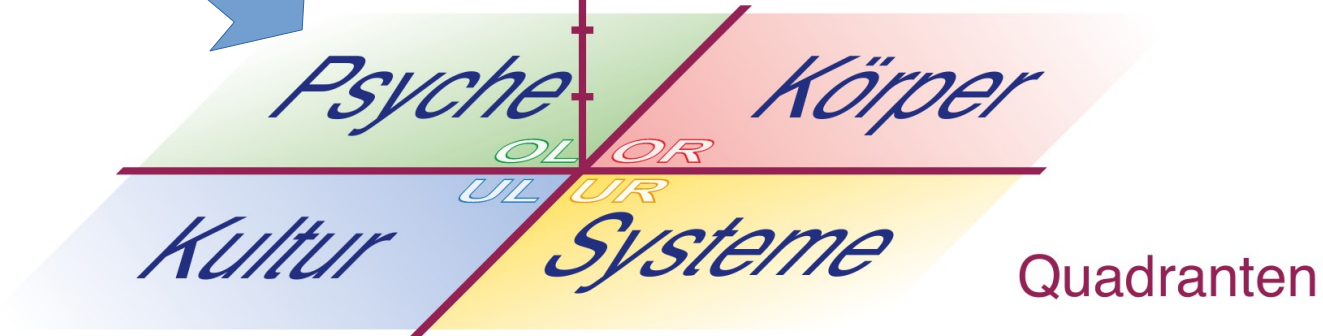
**Growing Up
Perspektiven
vertiefen**

Integrale Politik



Entwicklungsebenen

Fokus: Ich-
Entwicklung



**Growing Up
Perspektiven
vertiefen**

Integrale Politik



INTEGRAL,
SYNERGY & SYSTEMIC



COMMUNITY,
SENSITIVITY & HARMONY



SELF-EXPRESSION,
SUCCESS-DRIVEN & RATIONALITY



STABILITY
ORDER & MORALITY



WILL-POWER,
ACTION & PASSION



KINSHIP,
SAFETY & SECURITY



Growing Up Ebenen

Psychologische Entwicklung läuft in Stufen ab
Stufen sind ungefähr gleich für alle Menschen

- Eine Theorie / Modell hierfür ist Spiral Dynamics
- In den 1970er Jahren von Clare Graves entwickelt und validiert
- Basiert auf umfangreichen empirischen Studien
- Am Ende der Apartheid in Südafrika angewendet
- Es gibt weitere, ähnliche Stufenmodelle der Entwicklungspsychologie z.B. Piaget, Loevinger, Kegan

**Gruppen-
zusammenhalt**

INTEGRAL,
SYNERGY & SYSTEMIC



COMMUNITY,
SENSITIVITY & HARMONY



SELF-EXPRESSION,
SUCCESS-DRIVEN & RATIONALITY



STABILITY
ORDER & MORALITY



WILL-POWER,
ACTION & PASSION



KINSHIP,
SAFETY & SECURITY



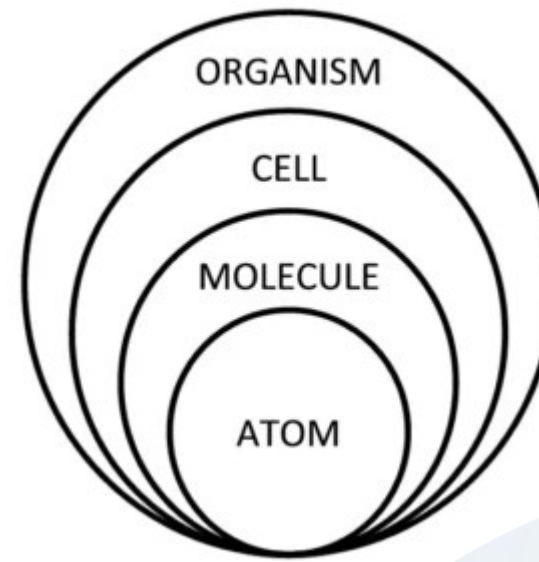
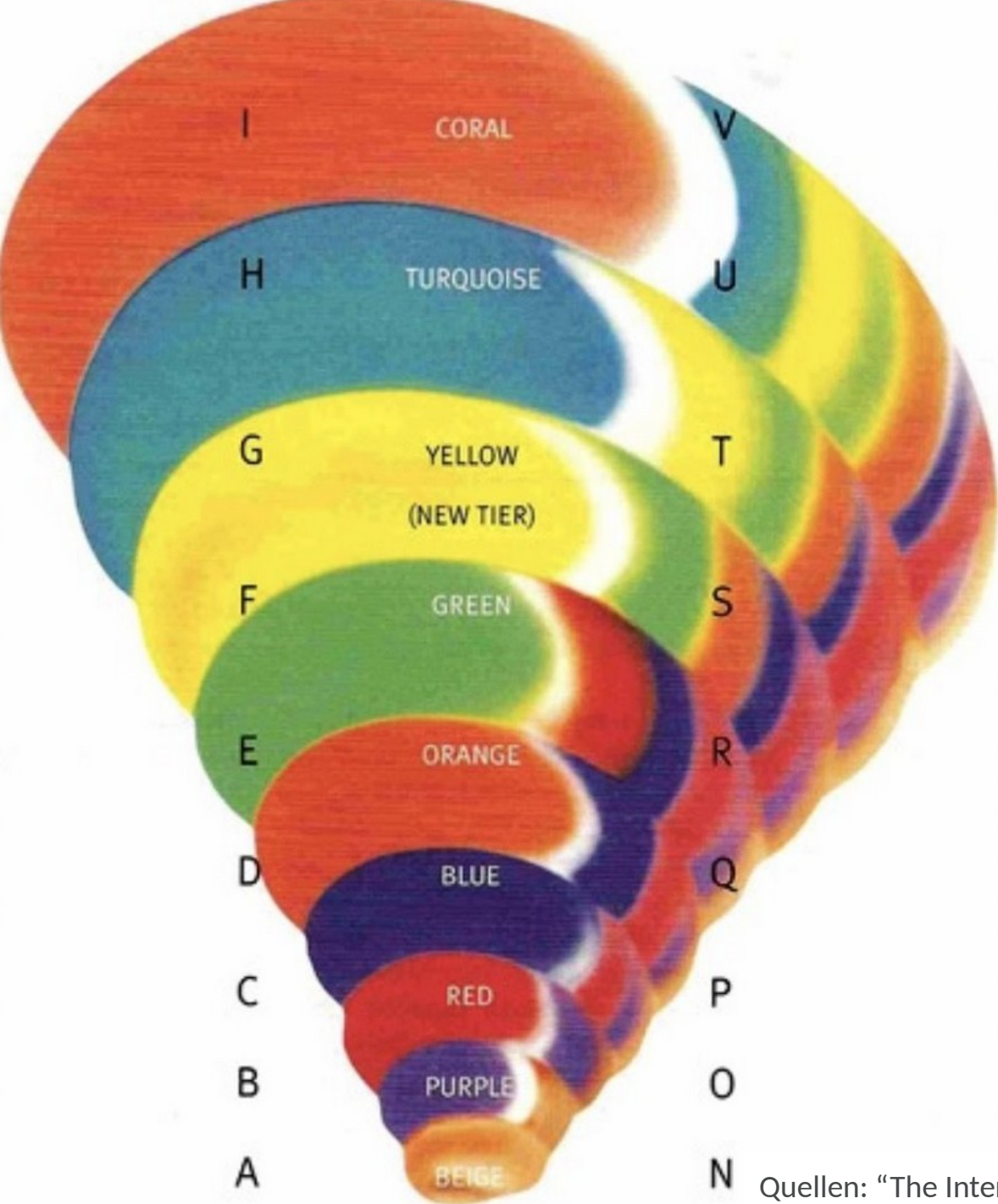
Selbstaussdruck

Grafik: valuematch.net

**Growing Up
Perspektiven
vertiefen**

Integrale Politik

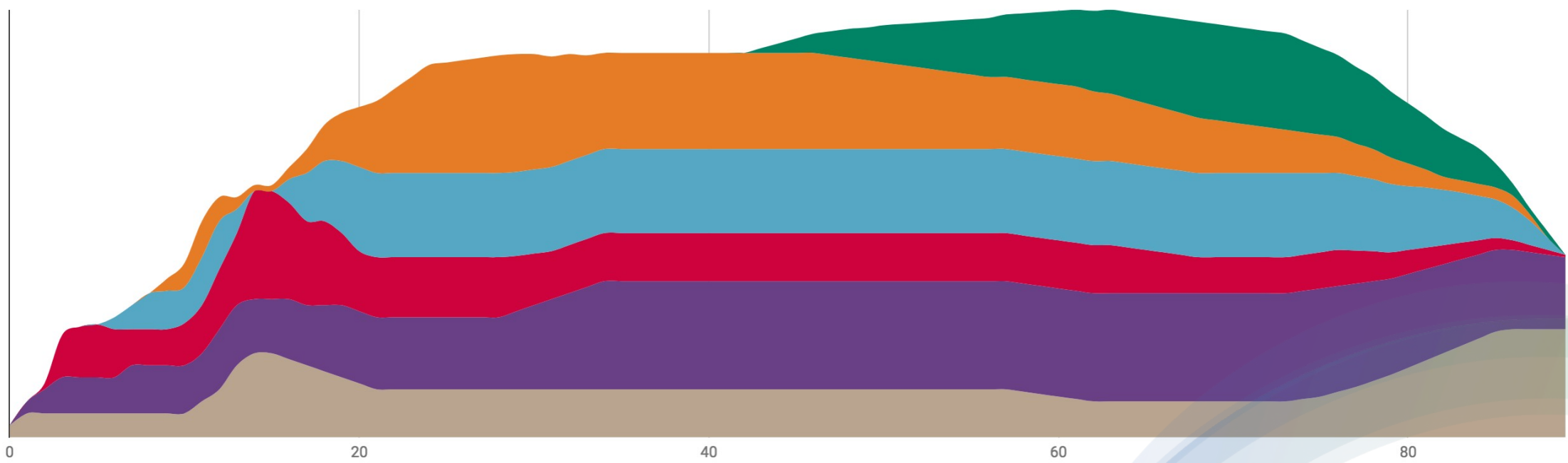




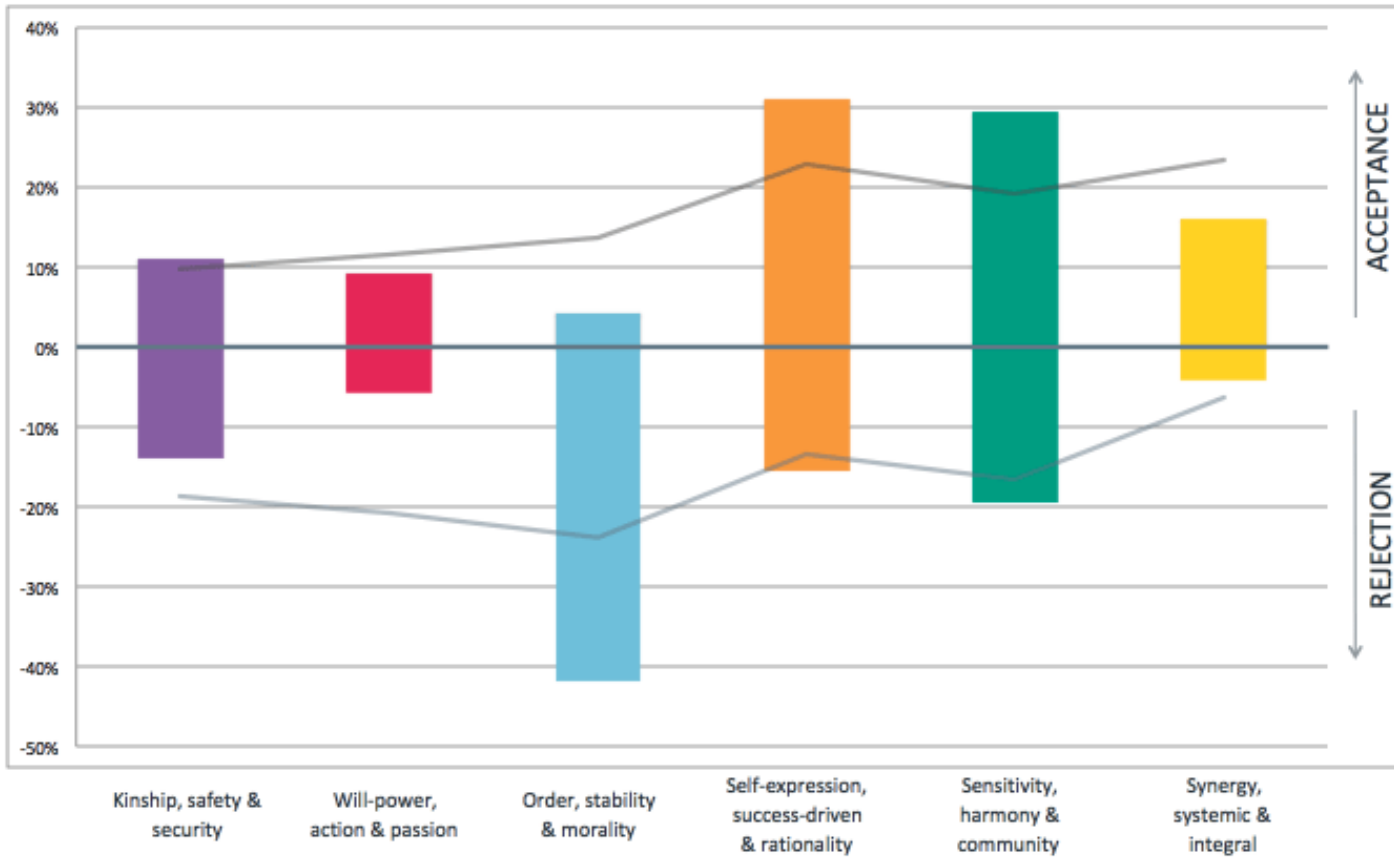
**Growing Up
Transcend and
include**

Quellen: "The Internet", integrallife.com

Possible adult development through values (not necessarily typical)



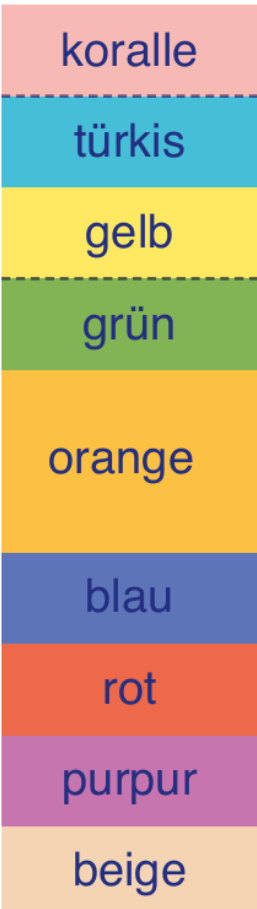
Growing Up Werte im Lebenszyklus



Growing Up Akzeptanz und Abneigung

Farben nach Wilber	Weltsicht nach Gebser	individuelle Ontogenese Bsp. Selbstentwicklung	kollekt. Phylogenese Bsp. Sozioökonomie	Spiral Dynamics
--------------------	-----------------------	---	--	-----------------


weiss		Super-Geist (<i>seiend</i>)		
ultraviolett	transrational	Über-Geist (<i>bezeugend</i>)		
violett		<i>metabewusst</i>	Meta-Geist (<i>fühlbar</i>)	???
indigo		Para-Geist (<i>sichtbar</i>)		
türkis		integral	D-7 integrales Selbst	Post-Informations-
petrol	holistisch	holistisches Selbst	gesellschaft	3. Rang
grün	rational	D-6 sensibles Selbst	Informationsges.	2. Rang
orange		rational	D-5 rationales Selbst	Industrie-
bernstein	prä-rational	ideologisch	ideologisches Selbst	gesellschaft
rot		mythisch	D-4 Regel/Rollen-Selbst	Feudalreiche
magenta		heroisch	D-3 Selbst-Konzept	Theokratien
infrarot		magisch	D-2 emotionales Selbst	Stämme
		archaisch	D-1 sensomotor. Selbst	Urhorden
				1. Rang



Cleaning Up Aufräumen

Cleaning Up

Wie werde ich mehr eins mit mir selbst?



Psychische Probleme
überdecken das wahre
Gesicht.

SVA Zürich

Wir helfen Arbeitgebern schon bei der Früherkennung.
svazurich-iv.ch oder Hotline 044 448 58 58


Cleaning Up Das fragmentierte Selbst

Integrale Politik 

- «Schatten»: Unterdrückte Bereiche des Bewusstseins
- Folge: Fragmentiertes Bewusstsein
- Publiziert durch Sigmund Freud, C.G. Jung u.a.

- Schatten können Growing Up und Waking Up behindern
- Können zu Neurosen und Psychosen führen

- Beispiele für Schattenmaterial:
 - Shadow Boxing: Ganze Entwicklungsstufen / Persönlichkeitsanteile aus dem Selbst ausblenden (z.B. Homosexualität)
 - Golden Shadow: Die eigenen positiven Eigenschaften verneinen und auf z.B. Celebrities projizieren



Cleaning Up Schatten- Material

- **Psychotherapie**

oder z.B.

- **3-2-1-Prozess**

Abgespaltene Persönlichkeitsanteile (3. Person) wieder integrieren:

- Bemerken, welches «Es» mich bekümmert (Träume, Schmerzen etc.)
- Das «Es» auf leeren Stuhl setzen und ansprechen (Du). Fragen stellen
 - Wer bist du?
 - Warum bist du hier?
 - Warum tust du mir das an?
- Dann Stuhl wechseln und dem «Monster» antworten
- Die eigenen Gefühle in Veränderung bemerken (z.B. Angst → Wut)
- Das veränderte Gefühl ist oft das unterdrückte
- Sei das Gefühl. Lebe es. Allenfalls hört Symptom dann auf
- Vielleicht kommt die Erinnerung an das Trauma wieder hoch



**Cleaning Up
Wie
aufräumen?**

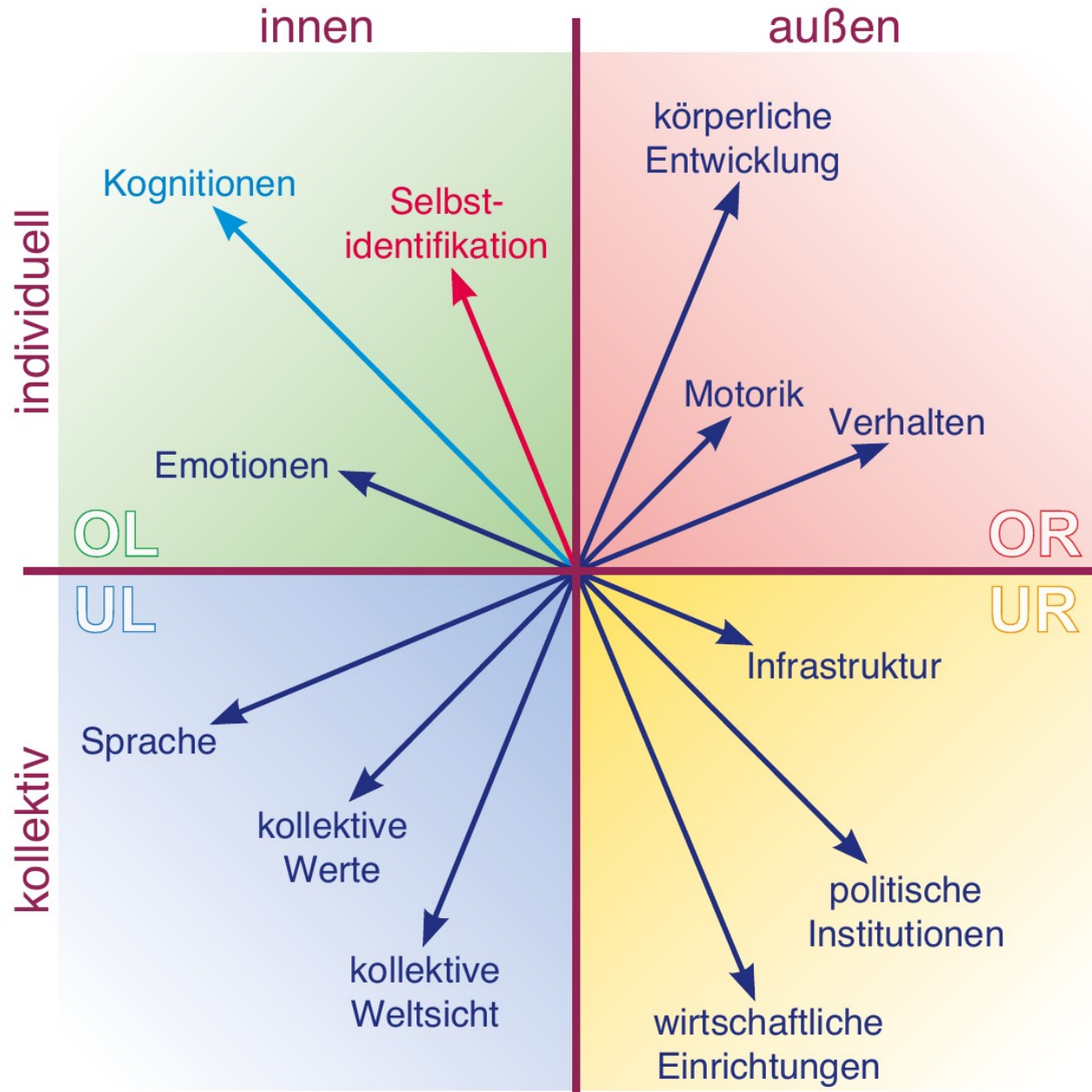
Opening Up Aufmachen





Opening Up

Welche Bereiche von Entwicklung gibt es?



Opening Up Entwicklungs- linien

ÜBERSICHT 7: Unsere vielen Intelligenzen und die mit ihnen verbundenen Lebensfragen

Intelligenz	Lebensfrage
Ästhetische Intelligenz	Was finde ich anziehend oder schön?
Kognitive Intelligenz	Was denke ich gerade? Was ist mir bewusst?
Ich-Intelligenz	Wer bin ich?
Emotionale Intelligenz	Was fühle ich gerade?
Intrapersonelle Intelligenz	Was empfinde ich innerlich?
Kinästhetische- oder Körperintelligenz	Was fühlt mein Körper?
Mathematische Intelligenz	Wenn ich von einem Baum zwei Äpfel pflücke und von einem anderen drei, wie viele Äpfel habe ich dann?
Moralische Intelligenz	Was ist hier das rechte Handeln?
Motivationsintelligenz	Was brauche ich im Moment vor allem anderen?
Musikalische Intelligenz	Was sagt mir diese Musik?
Soziale oder interpersonelle Intelligenz	Was denkt dieser andere Mensch da?
Spirituelle Intelligenz	Was ist für mich gerade das Wichtigste und Realste (von höchstem Belang)?
Werteintelligenz	Was finde ich an dieser Sache oder Situation besonders wertvoll?



Opening Up Entwicklungslinien

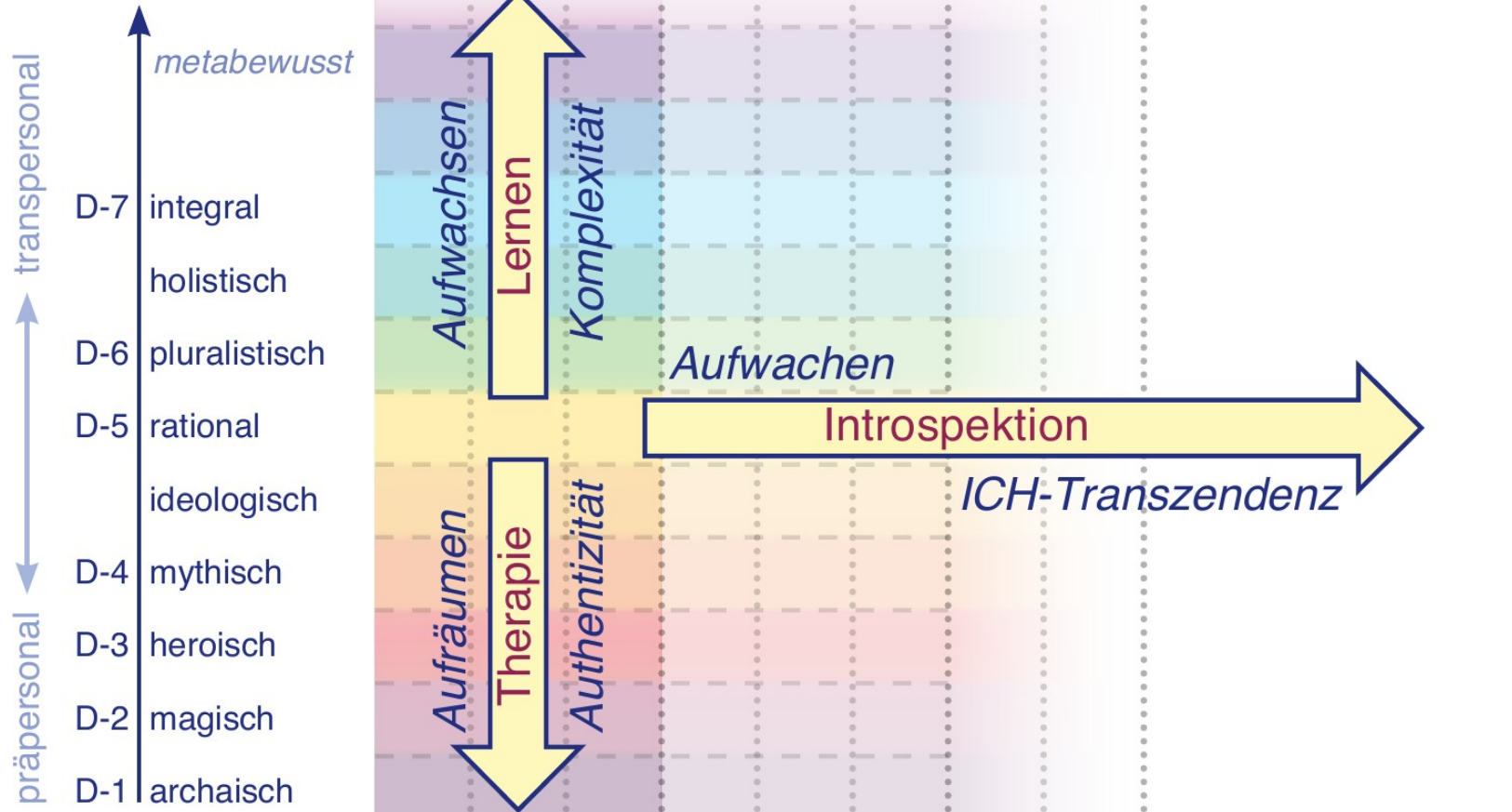
Waking Up Aufwachen



Waking Up

Welche Bewusstseinszustände können wir
erfahren?

Bewusstseinssebene

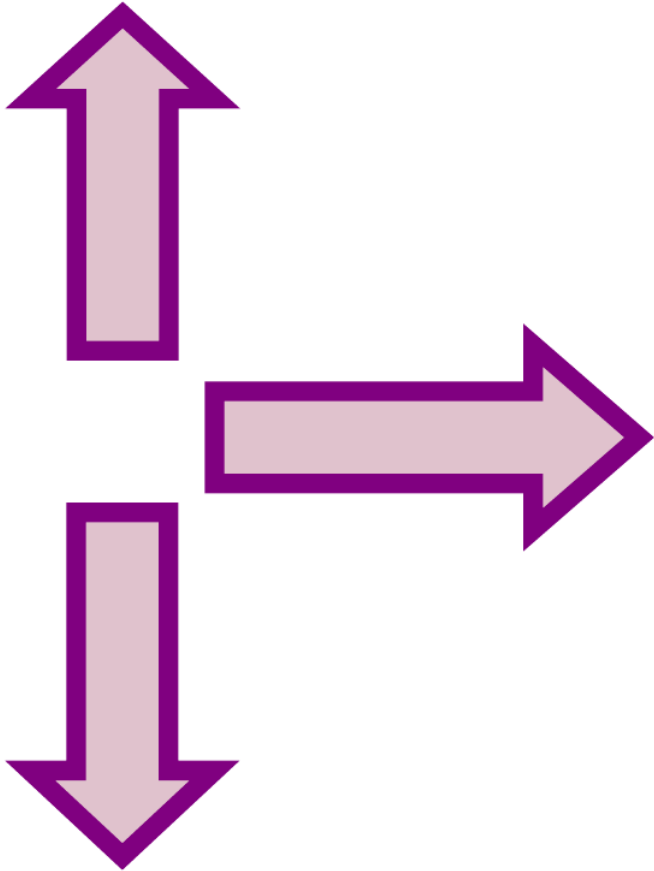


Zustand:	latein deutsch natürlich // erweitert Subjekt bewusster Inhalt	manifest grobstofflich Wachzustand ICH materielle Körper	subtil feinstofflich Traumschlaf Seele subtile Formen	kausal ursächlich Tiefschlaf // SELBST Potential	inan leer Turiya Zeuge leere Tiefe	nondual nicht-zwei Turiyatita Soheit All-Einheit
-----------------	--	--	---	--	--	--



Waking Up Bewusstseins- zustände

Fülle & Komplexität (*vs. mentale Schlichtheit*)



Sinn & Transzendenz
(*vs. Nihilismus*)

Erdung & Authentizität (*vs. Neurotizität*)

**Waking Up
Gegen den
Nihilismus**

Integrale Politik



Eine integrale Gesellschaft?

Eine integrale Gesellschaft?

Ganzheit fördern durch Bewusstsein für

Showing Up (mehr Perspektiven)

Growing Up (mehr Entwicklung)

Cleaning Up (innere Ganzheit)

Opening Up (innere Vielfalt)

Waking Up (inneren Sinn)