

Willkommen zu  
**IP-Grundlagen für Dummies**

**Ein Holistic Lab**  
**03.03.2026**

# Willkommen

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

Hallo. 😊

# Einige Minuten Stille

Ohne Kamera und ohne Mikrofon



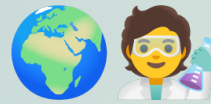
Nimm Verbindung auf mit dir.  
Komme ganz im Jetzt an.  
Übe offene Gelassenheit und Mitgefühl.

# Achtung, Aufnahme



- Wir zeichnen das Online Meeting auf
- Wie behalten uns vor, die Aufzeichnung zu veröffentlichen – ggf. in Ausschnitten
- Wir werden die Aufzeichnung auf jeden Fall anonymisieren
- Willst du nicht ersichtlich sein, dann melde dich nur per Chat zu Wort

# Holistic Labs



## Grundlagen und Methoden integraler Politik

<https://integrale-politik.ch/holistic-labs/>

**15 Jahre  
Integrale Politik Schweiz  
2011 - 2026**



# Heute

## Die Grundlagen der IP Schweiz



IP-Grundlagen als PDF



Integrale Politik 

- 🌸 Bedeutung von «integral»
- 🌍 Welt- und Menschenbild
- 📁 Politische Ordnung
- 🎓 Bildung, Erziehung, Kultur
- 🏗️ Wirtschaftsordnung
- 🪑 Wissenschaft und Forschung
- 🧬 Gesundheit und Gesundheitswesen
- ☮️ Friedensförderung und Sicherheitspolitik
- 💕 Binnenleben und Kultur der IP
- 🧳 Migration
- 🧘 Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung

# IP-Grundlagen

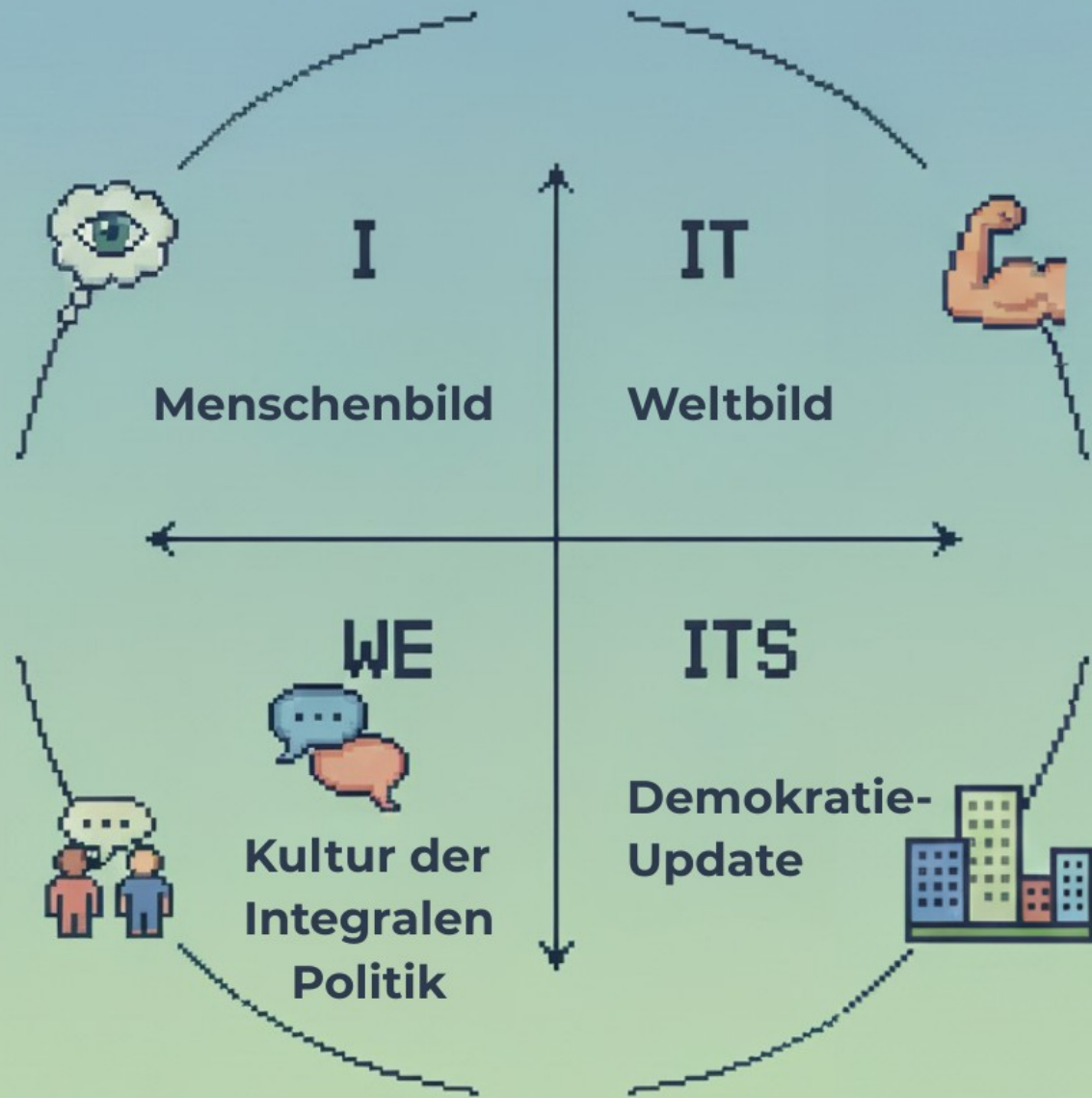
## Kapitel und Bereiche

- 🌸 **Bedeutung von «integral»**
- 🌍 **Welt- und Menschenbild**
- 📦 **Politische Ordnung**
- 🎓 Bildung, Erziehung, Kultur
- 🏗️ Wirtschaftsordnung
- 🪑 Wissenschaft und Forschung
- 🧬 Gesundheit und Gesundheitswesen
- ☮️ Friedensförderung und Sicherheitspolitik
- 💕 **Binnenleben und Kultur der IP**
- 🧳 Migration
- 🧘 Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung

**Heute**

# IP-Grundlagen

## Kapitel und Bereiche



Kapitel 1 von 4  
**Integral.**  
**Was ist das?**



# 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 – als bewusste Lebensweise und damit verbundenen Entwicklungsprozessen

Siehe auch das IP-Webinar  
«Integral für Dummies» 😊

## Integral

Eine menschliche  
Entwicklungsstufe.

Auch: **Metamodern**

# Die Fünf Aspekte der Ganzheit

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

# Bewusstseins- entwicklung

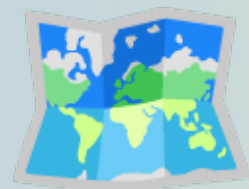
 Integral 



 Mental 



 Magisch-Mythisch 



!=



# Spirituelle Entwicklung

Alles mit allem verbunden.



Liebe zur Vielfalt in der Einheit.



# Identifikation überwinden

# Politik

als angewandte Liebe  
zum Leben

nichtwissen

oekologisch

liberal

spirituell

sowohlalsauch

sozial lebensdienlich

links

rechts

Integrale  
**Lebenshaltung**  
—  
Authentizität

Die Erde als Heimat.



Die Menschheit als Familie.



# Integrale **Lebenshaltung**

Selbst- und Mit-  
verantwortung

Mitfühlend handeln.



Klar Stellung beziehen, nicht verurteilend.



Eingreifen, um lebensfördernde Bedingungen herzustellen.



# Integrale **Lebenshaltung** – Selbst- entwicklung

Einklang herstellen zwischen  
Körper, Emotionen, Geist und Seele.



Schatten erkennen, integrieren,  
sich von unbewusster Einwirkung befreien.



- 🌱 Alle entwickeln sich. Auch als Gesellschaft
- ☯️ Integral strebt Ganzheit an
- 🪞 Zentral ist Bewusstseins- und Werteentwicklung
- 🧘 Spiritualität als Verbindung mit allem
- 😌 Wohlstand statt Identifikation mit «immer mehr»
- 🥰 Politik als angewandte Liebe zum Leben
- 🌍 Universalismus
- 💪 Lebensdienliche Verantwortungsübernahme

«Integral»  
zusammengefasst

Kapitel 2 von 4

# Welt- und Menschenbild



**Überforderung**



**Soziale Isolation und  
Einsamkeit**



**Abtrennung  
von der Erde**

**Konsum und Gier**



**Depression**



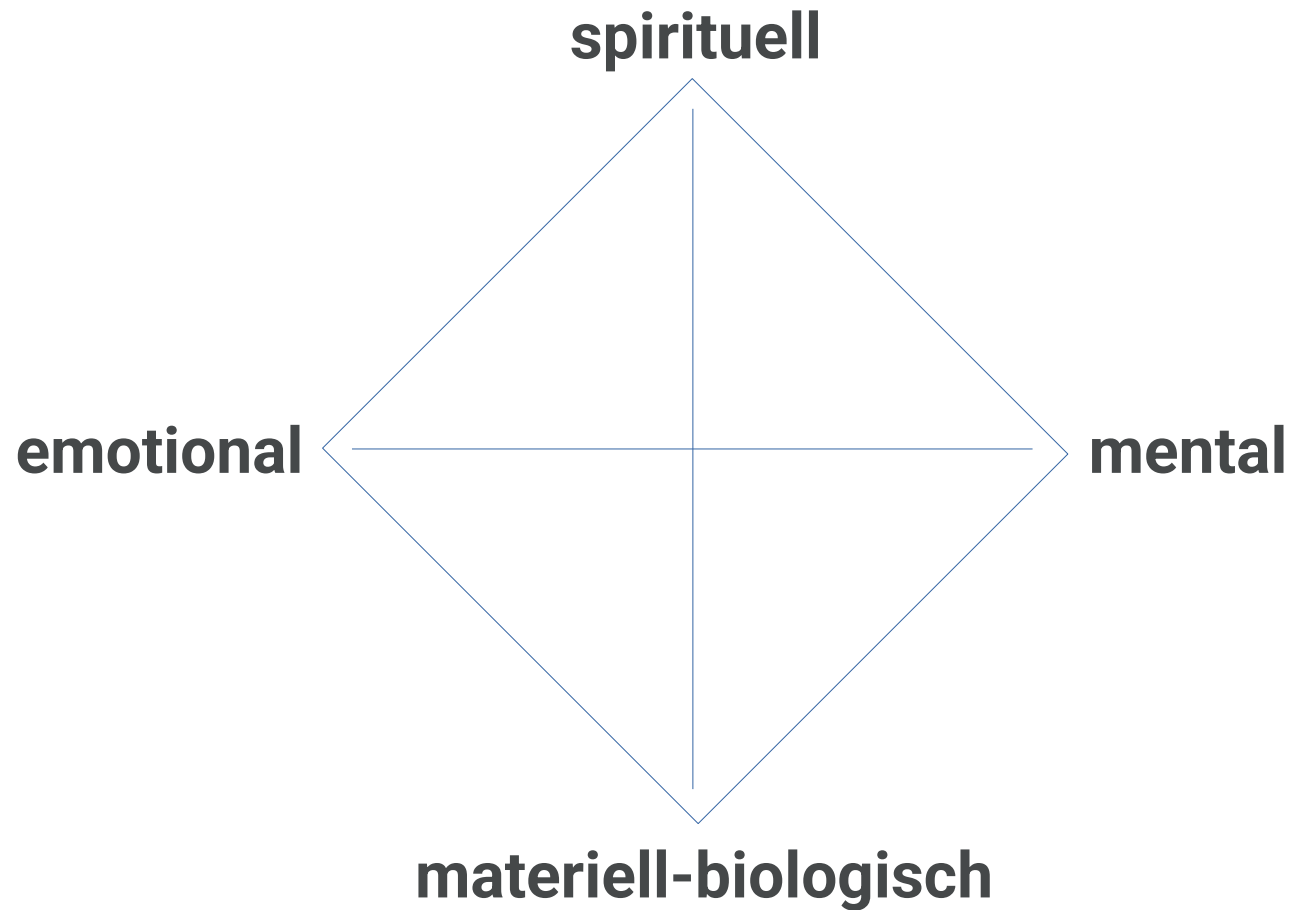
**Suchtverhalten**

**Kollektiver  
Schatten**



**Gewaltbereitschaft**

Gesellschaftliche  
**Herausforderungen**  
als Abtrennung



**Bewusstheit und Einklang, um  
Herausforderungen aufzulösen**

Handlungsleitende  
**Seinsebenen**

# Spiritualität

## Ego



Der Schlüssel,  
um Bewusstheit zu erlangen für  
Stärken, Schatten, Freude und Leid  
– und für behutsamen, lebendigen  
Austausch mit dem Planeten

Verbundensein  
mit allem.  
Allumfassende Liebe und  
Mitgefühl

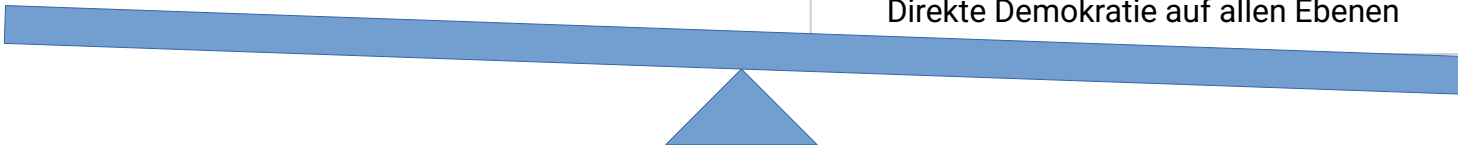
Kapitel 3 von 4

# Politische Ordnung



Selbstbestimmung, verantwortungsvolle Individualität
Konkurrenz und Wettbewerb
Grosser Einfluss einzelner
Eigenständige Wirtschaft
Globalisierung
Zentralismus
Ethnozentrismus
Transnationale Institutionen
Staatliche Interventionen
Polarisierte Meinungs- und Medienlandschaft
Schweizer Föderalismus
Politik der (einflussreichen) Interessengruppen

Mitfühlende Solidarität
Kooperation (auch als Bildungsziel)
Menschenwürde und Freiraum zur Entwicklung der Persönlichkeit
Gemeinwohlorientierung
Lokale Kulturen und regionale Wirtschaftskreisläufe
Föderalismus und Subsidiarität
Lebensdienliche, transnationale Regelungen
Zivilgesellschaftliche Organisationen
Ermutigung zu Eigeninitiative und Partnerschaftlichkeit
Mehrperspektivische Ausgewogenheit
Europäische Gemeinschaft als Friedensprojekt und wirtschaftliches Regelwerk
Gestärkte Gewaltentrennung, auch transnational
Direkte Demokratie auf allen Ebenen



# Polaritäten balancieren

**«sowohl als auch» anstatt  
«entweder oder»**

Kapitel 4 von 4

# Binnenleben und Kultur der IP



**Stille und achtsames  
Zuhören**



**Konsens / Konsent**



**Wohlwollende  
Konfliktfähigkeit**

**Rituale zur  
Bewusstwerdung**



**Alle Sinne  
ansprechen**



**Transformationsarbeit  
und Weiterbildung**

**Vernetzung**




**Respekt für  
Andersdenkende**


**Bausteine unserer  
Binnenkultur**


**Was fügst du hinzu?**


 **Noch klarere Struktur**  
Herausforderungen und  
Lösungen trennen

 **Kommunizierbar machen**  
Zusammenfassungen und  
Illustrationen hinzufügen

 **Quellen angeben**  
Literaturhinweise für  
Vertiefung hinzufügen

 **Grundlagen und  
Programm trennen**  
Konkrete Vorschläge  
auslagern  
(z.B. Verwaltungsgericht  
für CH)

 **Demokratie-Update  
betonen**  
Neue Sozialtechniken  
hinzufügen (z.B. Konsent,  
Bürger:innenparlamente,  
digitale Demokratie)

 **Gender-Spektrum  
erweitern**  
Über Mann-Frau-  
Kategorien und  
klassisches Familienbild  
hinaus

Viele  
**Potentiale**  
für Entwicklung

**Auch nach 15 Jahren sind  
die Grundlagen erstaunlich  
aktuell.**

Eine Überarbeitung könnte  
dennoch hilfreich sein.

**Hast du Interesse dafür?**

# Auf dem Weg in eine integrale Gesellschaft

- 🌸 Bedeutung von «integral»
- 🌍 Welt- und Menschenbild
- 🗳️ Politische Ordnung
- 🎓 **Bildung, Erziehung, Kultur**
- 🏗️ **Wirtschaftsordnung**
- 🪑 **Wissenschaft und Forschung**
- 🧬 **Gesundheit und Gesundheitswesen**
- ☮️ **Friedensförderung und Sicherheitspolitik**
- 💕 Binnenleben und Kultur der IP
- 🧳 **Migration**
- 🧘 **Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung**

**Weitere Labs  
zu den IP-  
Grundlagen?**



# Bleibe dabei, wirke mit!

## Weitere Veranstaltungen der Integralen Politik

**DO., 05. MÄRZ**  
19:00 - 19:30

📍 Online - Videokonferenz

**Integrale Politik**  
Verbinden  
und gestalten



**Verbindung aufnehmen  
mit der Integralen Politik**

*Erfahre, wie die IP  
funktioniert und wie du  
mitwirken kannst*

**DI., 10. MÄRZ**  
19:00 - 20:30

📍 Online - Videokonferenz



**Generator Treffen Online,  
März.**

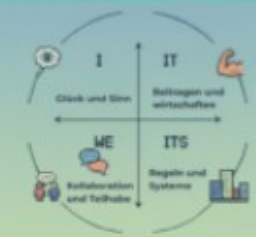
*Nimm an einem offenen,  
achtsamen Dialog teil*

**DI., 24. MÄRZ**  
19:00 - 20:30

📍 Online - Videokonferenz

**Holistic Lab**  
IP-Grundlagen  
für Dummies  
Teil 2: Wirtschaft

10 Jahre IP  
2011-2021



**Holistic Lab | IP-  
Grundlagen  
Wirtschaftspolitik**

*Der nächste Teil 😊*

**Merci!** ✨