

Willkommen zu
Integral für Dummies

Ein Holistic Lab
26.05.2026

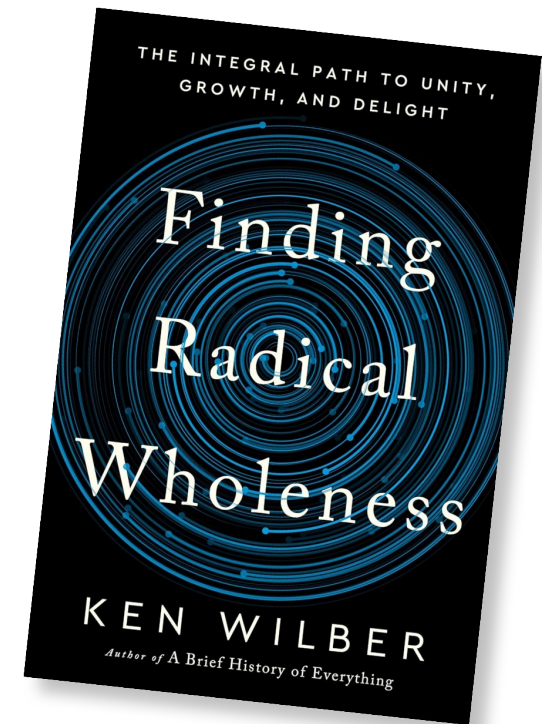
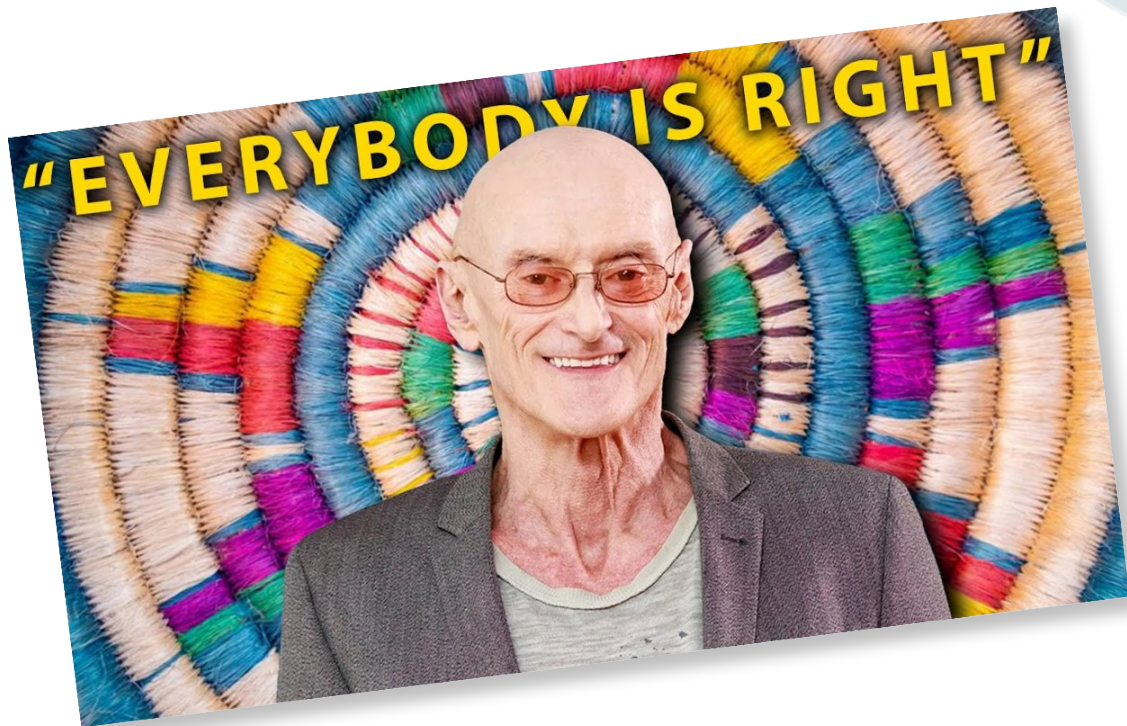
Willkommen

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

Hallo. 🙄

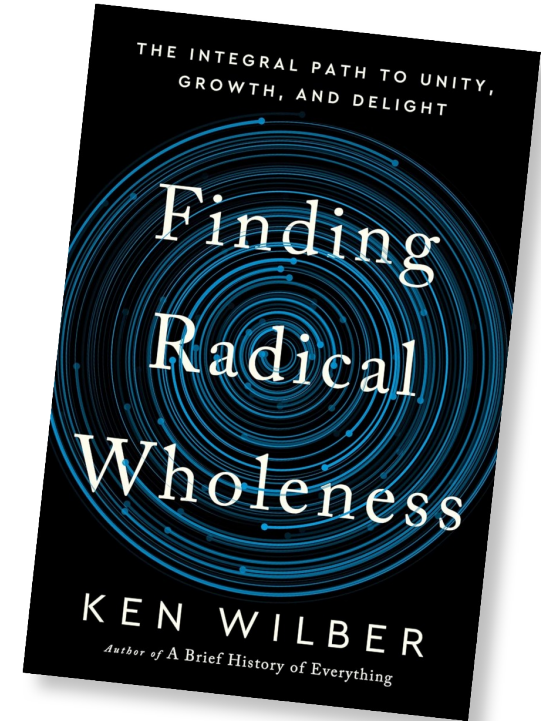
Heute

Der integrale Weg zur Ganzheit



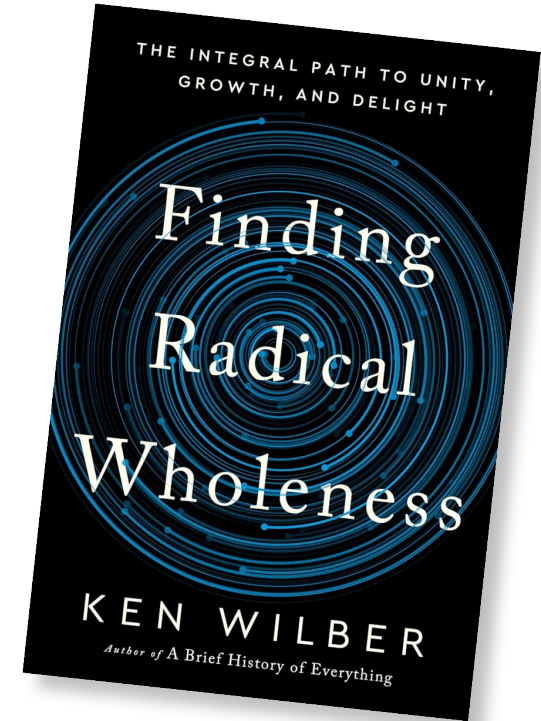
Heute

Der integrale Weg zur Ganzheit



Heute

Der integrale Weg zur Ganzheit



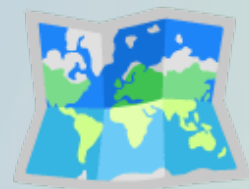
Integrale Metatheorie

- «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

Integral

Bezeichnet in der integralen Theorie auch eine menschliche Entwicklungsstufe.

Achtung, Verwechslungsgefahr 😊




!=



Die Fünf Aspekte der Ganzheit

Showing Up	↔	Auftauchen	(Quadranten)
Growing Up	↔	Aufwachsen	(Stufen)
Cleaning Up	↔	Aufräumen	(Schatten)
Opening Up	↔	Aufmachen	(Linien)
Waking Up	↔	Aufwachen	(Zustände)

Showing Up
Auftauchen 
(Quadranten)



Showing Up

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

Individuell

Innen



Ich

Mein
Innenleben

Aussen



Es

Mein
Verhalten

Kollektiv



Wir

Unsere
Kultur



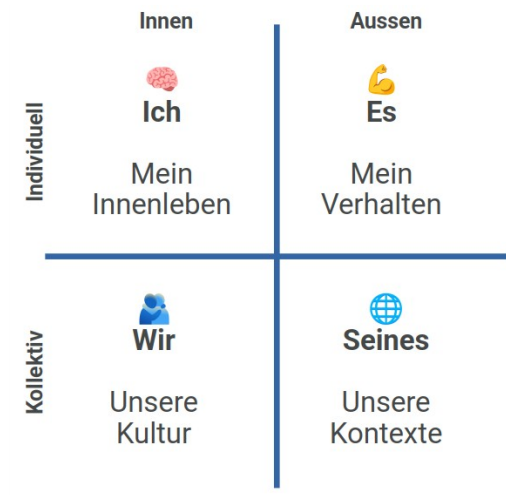
Seines

Unsere
Kontexte

Showing Up
Alle Perspektiven sind
wichtig für Ganzheit

Jesus Christus sprach


- Über Gott
(Es, 3. Person, OR)
- Mit Gott
(Wir, 2. Person, UL)
- Als Gott
(Ich, 1. Person, OL)
- Im jüdischen Kontext
(Seines, 4. Person, UR)



**Showing Up
Perspektiven
im Beispiel**

Die Fünf Aspekte der Ganzheit

✓	Showing Up	↔	Auftauchen	(Quadranten)
	Growing Up	↔	Aufwachsen	(Stufen)
	Cleaning Up	↔	Aufräumen	(Schatten)
	Opening Up	↔	Aufmachen	(Linien)
	Waking Up	↔	Aufwachen	(Zustände)

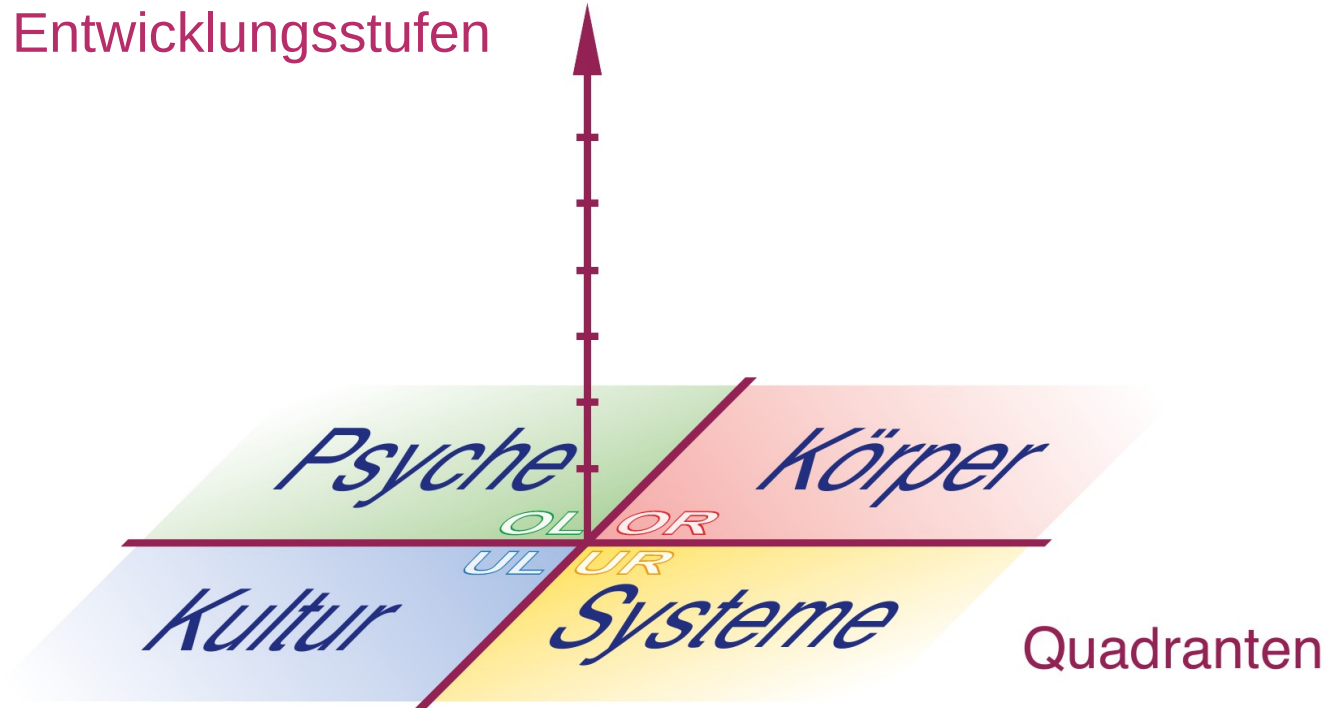
Growing Up
Aufwachsen 
(Entwicklungsstufen)



Growing Up

Wie entwickeln wir uns?

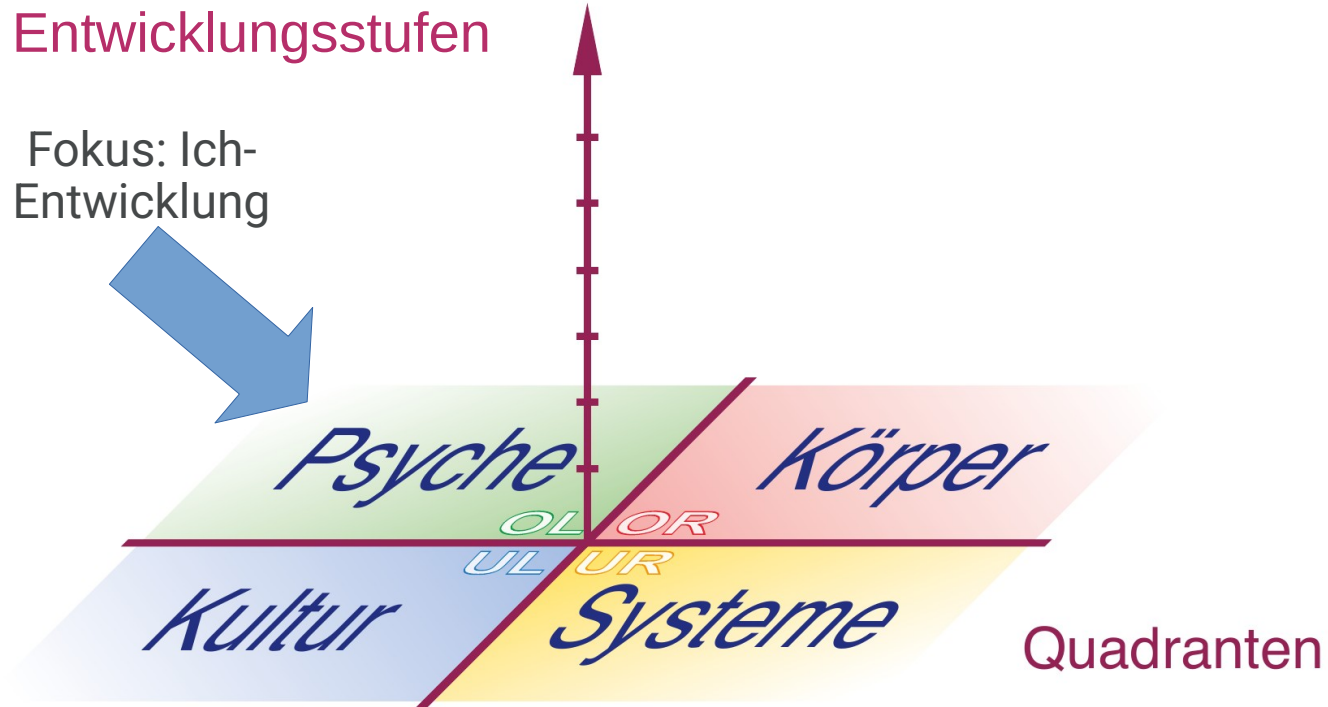
Entwicklungsstufen



**Growing Up
Perspektiven
vertiefen**

Integrale Politik





**Growing Up
Perspektiven
vertiefen**

INTEGRAL,
SYNERGY & SYSTEMIC



COMMUNITY,
SENSITIVITY & HARMONY



SELF-EXPRESSION,
SUCCESS-DRIVEN & RATIONALITY



STABILITY
ORDER & MORALITY



WILL-POWER,
ACTION & PASSION



KINSHIP,
SAFETY & SECURITY

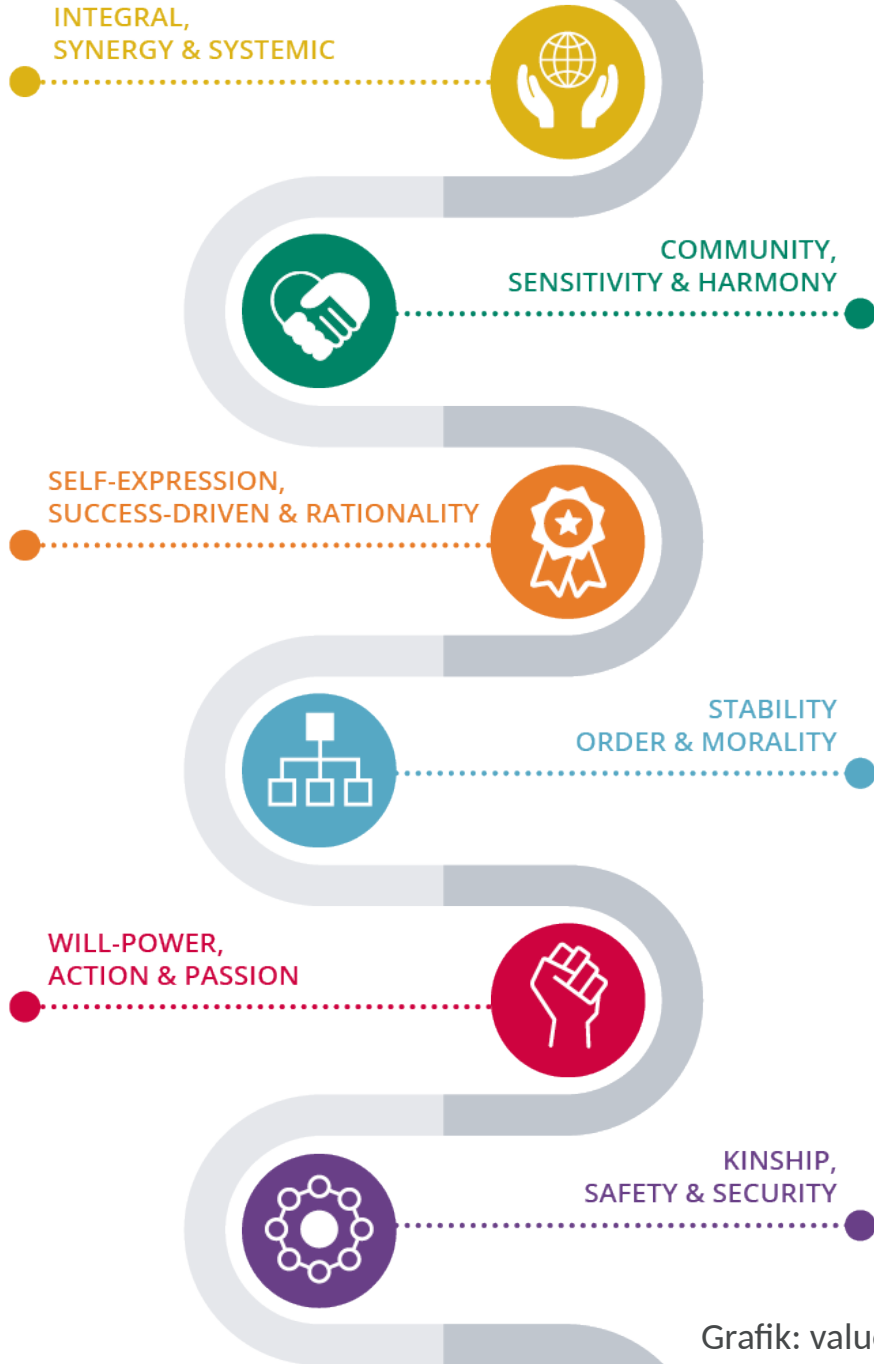


Growing Up Ebenen

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**



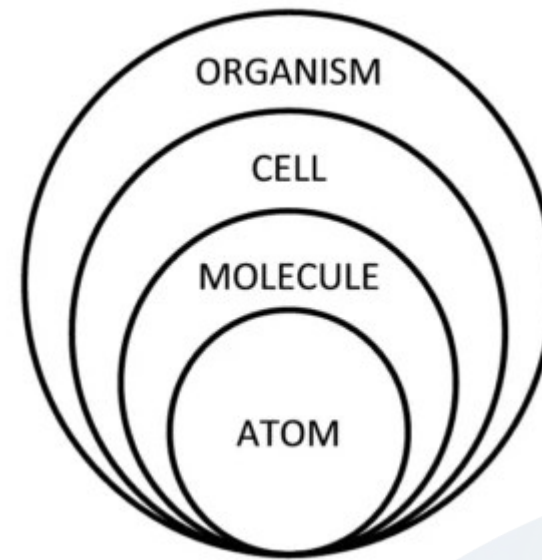
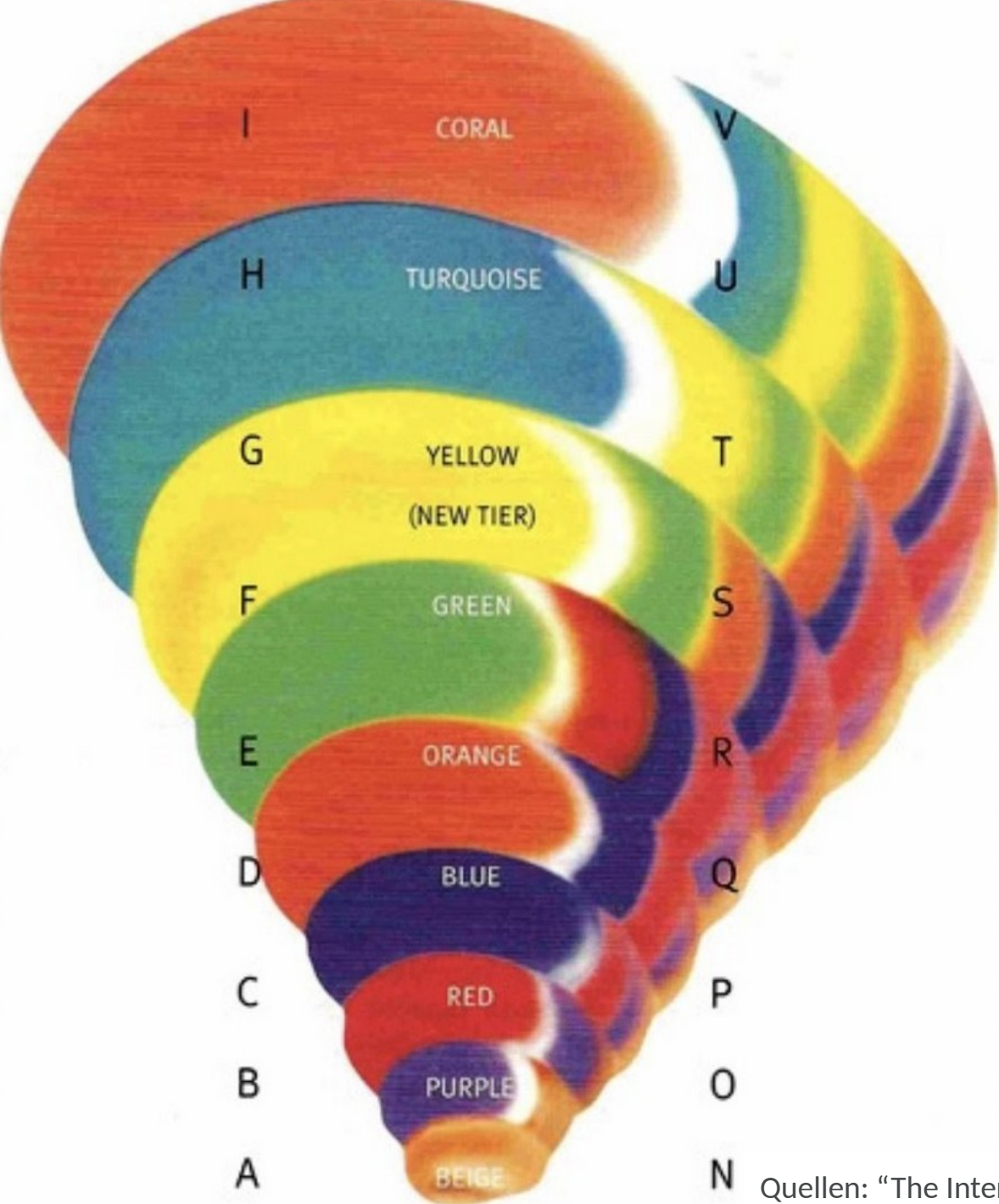
Selbstaussdruck

Grafik: valuematch.net

**Growing Up
Perspektiven
vertiefen**

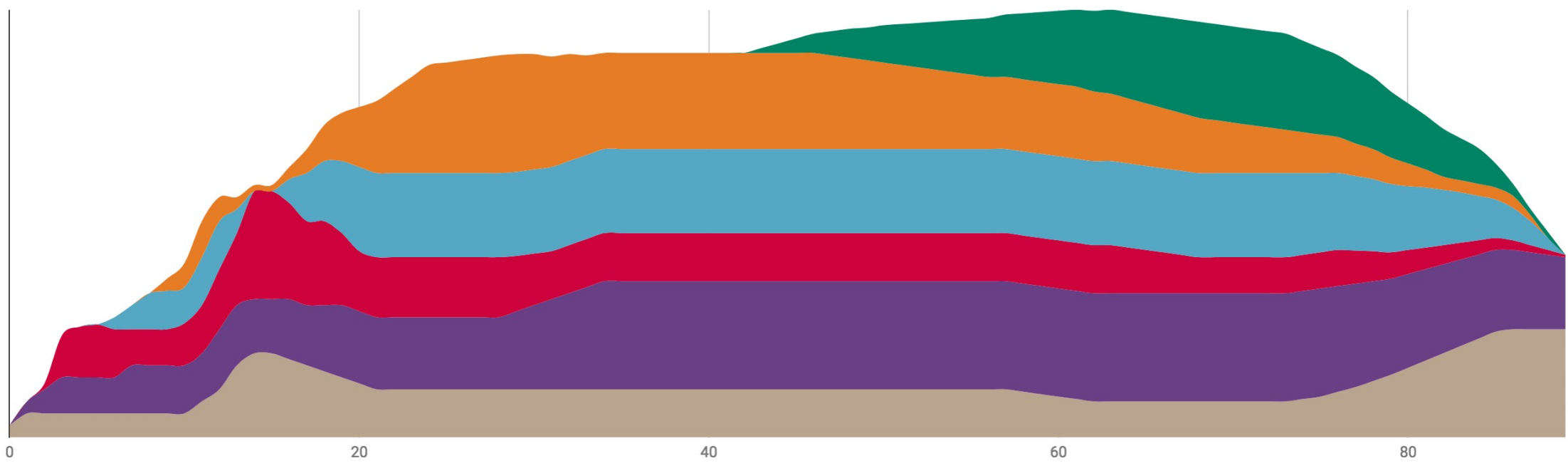
Integrale Politik



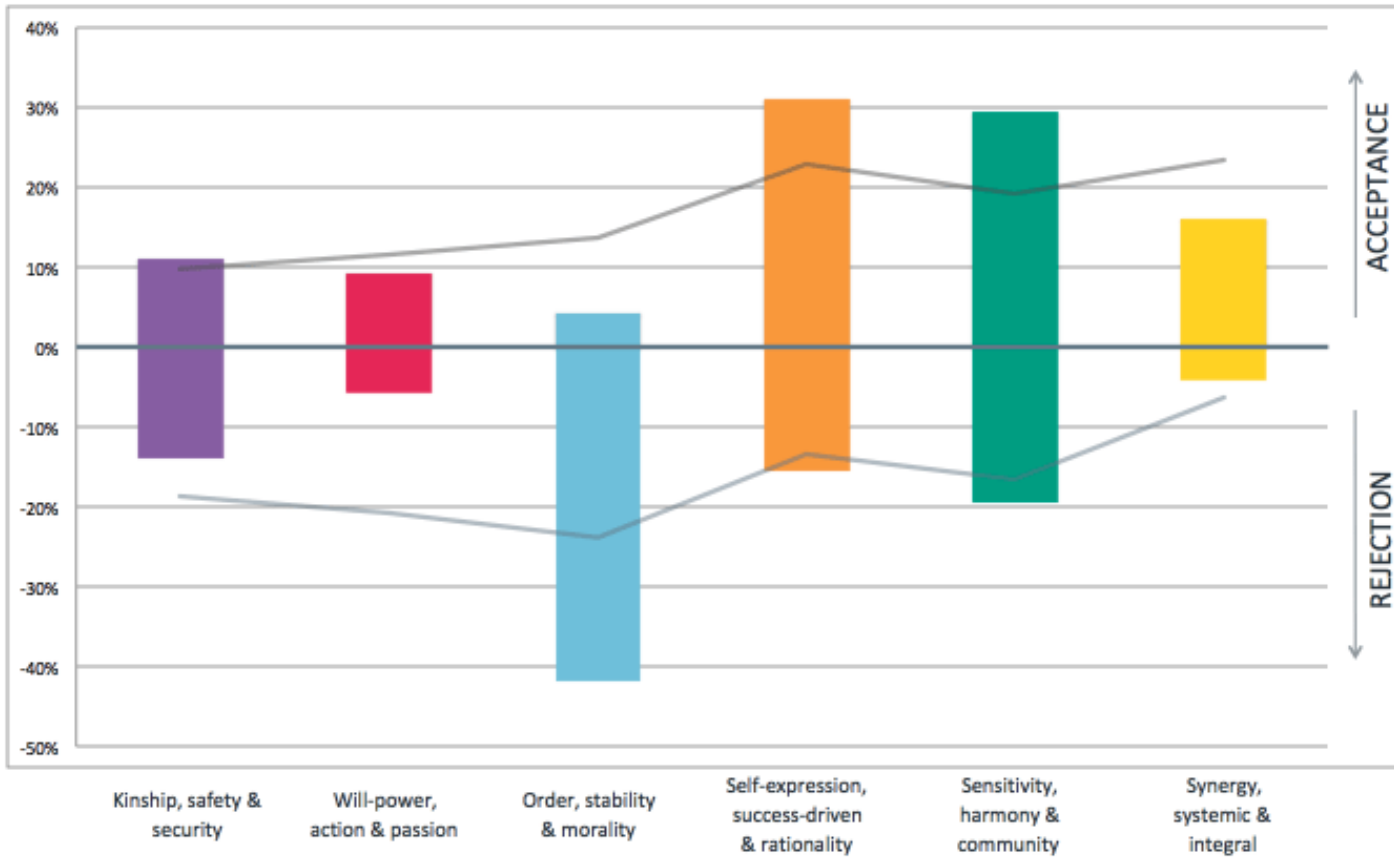


**Growing Up
Transcend and
include**

Possible adult development through values (not necessarily typical)



Growing Up Werte im Lebenszyklus



Growing Up Akzeptanz und Abneigung

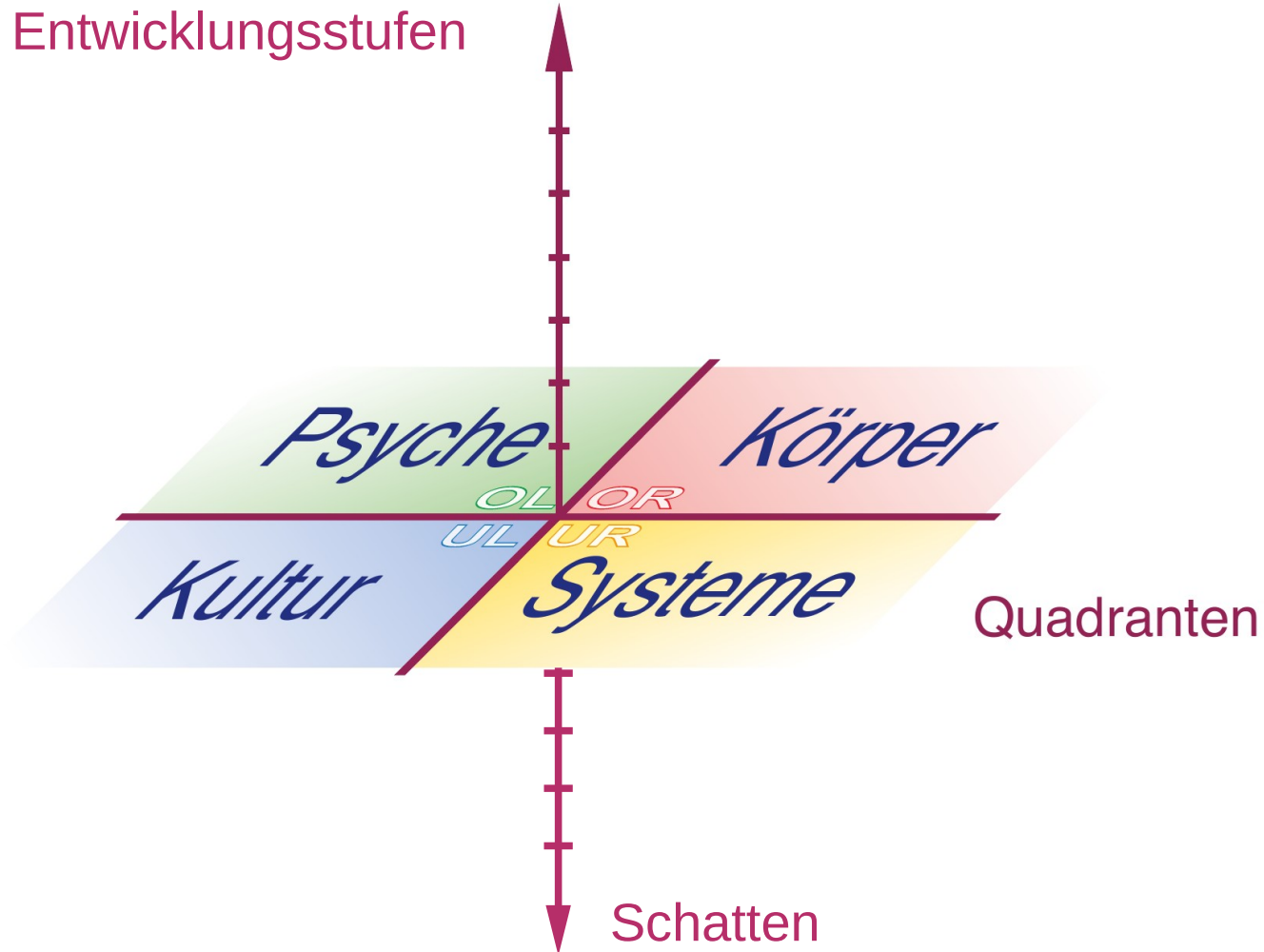
Die Fünf Aspekte der Ganzheit

✓	Showing Up	↔	Auftauchen	(Quadranten)
✓	Growing Up	↔	Aufwachsen	(Stufen)
	Cleaning Up	↔	Aufräumen	(Schatten)
	Opening Up	↔	Aufmachen	(Linien)
	Waking Up	↔	Aufwachen	(Zustände)

Cleaning Up
Aufräumen 
(Schatten)

Cleaning Up

Wie werde ich mehr eins mit mir selbst?



**Cleaning Up
Entwicklungs-
schäden heilen**

Schatten, Projektion

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 

Die Fünf Aspekte der Ganzheit

✓	Showing Up	↔	Auftauchen	(Quadranten)
✓	Growing Up	↔	Aufwachsen	(Stufen)
✓	Cleaning Up	↔	Aufräumen	(Schatten)
	Opening Up	↔	Aufmachen	(Linien)
	Waking Up	↔	Aufwachen	(Zustände)

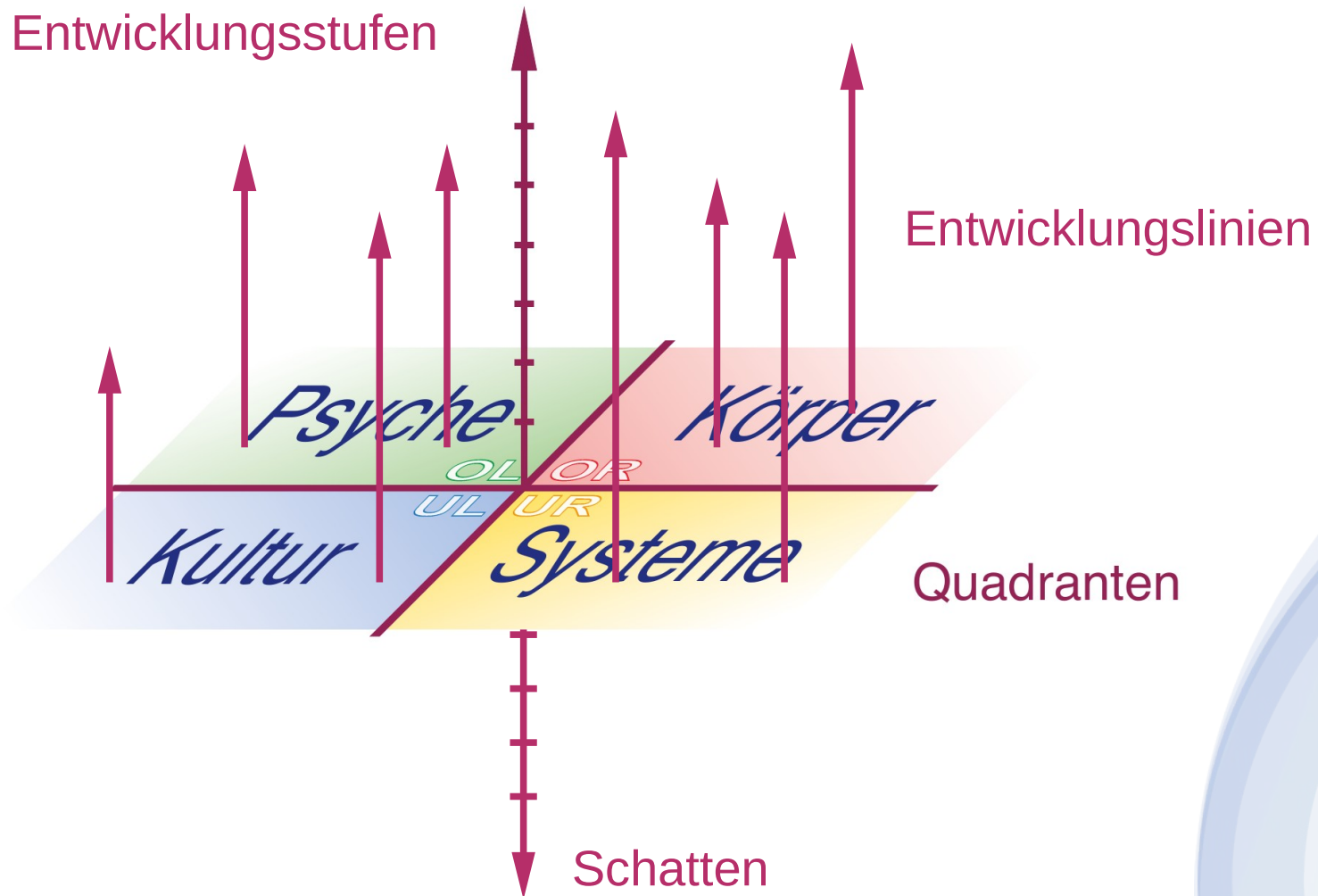
Opening Up Aufmachen (Linien)



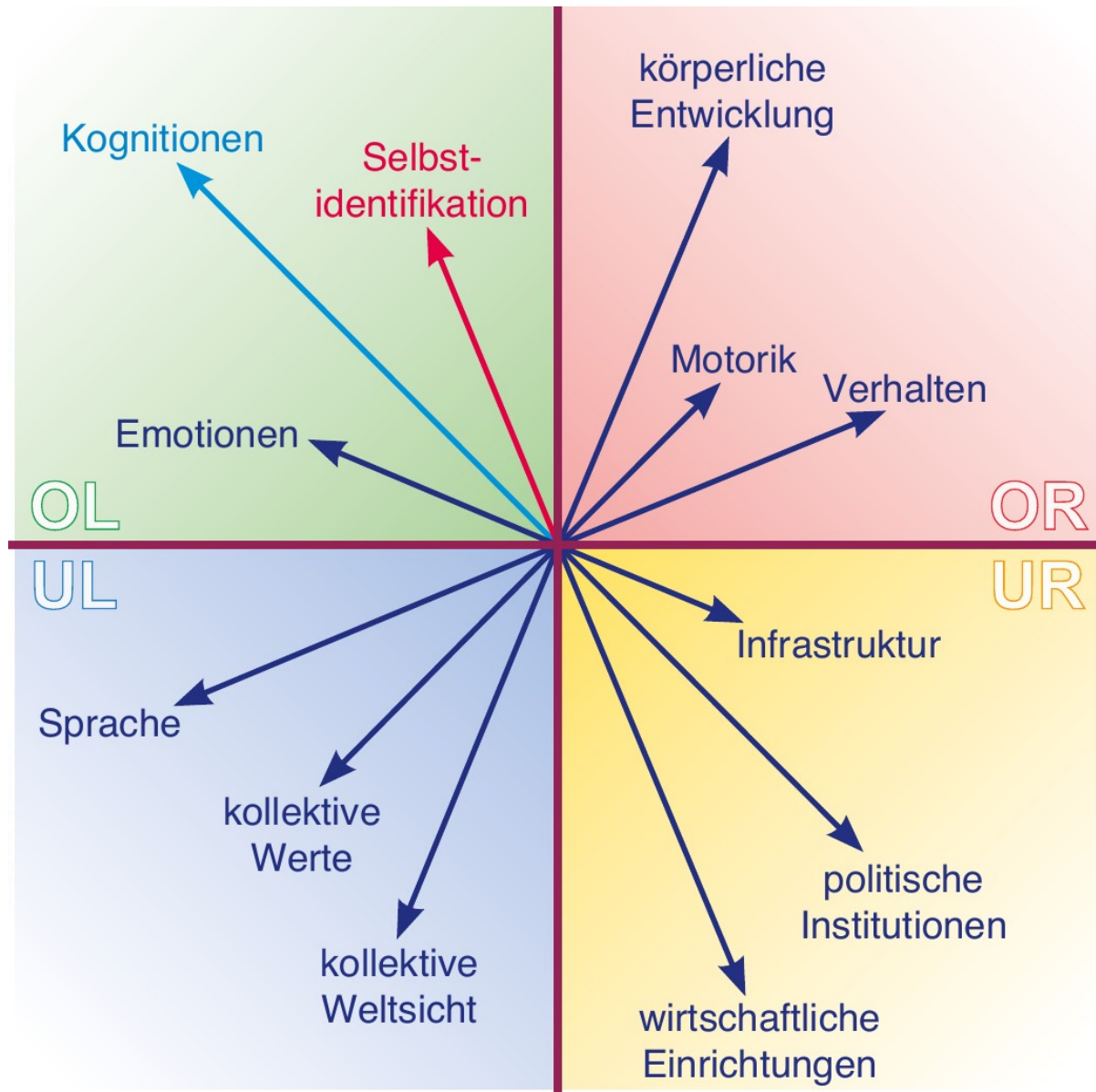


Opening Up

Welche Bereiche von Entwicklung gibt es?



Opening Up Aspekte der Persönlichkeit



Opening Up Beispielhafte Entwicklungslinien

Die Fünf Aspekte der Ganzheit

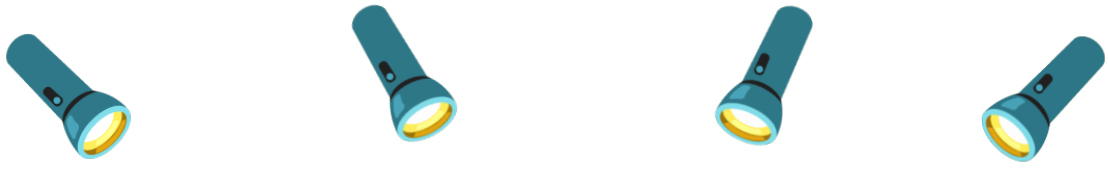
✓	Showing Up	↔	Auftauchen	(Quadranten)
✓	Growing Up	↔	Aufwachsen	(Stufen)
✓	Cleaning Up	↔	Aufräumen	(Schatten)
✓	Opening Up	↔	Aufmachen	(Linien)
	Waking Up	↔	Aufwachen	(Zustände)

Waking Up Aufwachen (Zustände)



Waking Up

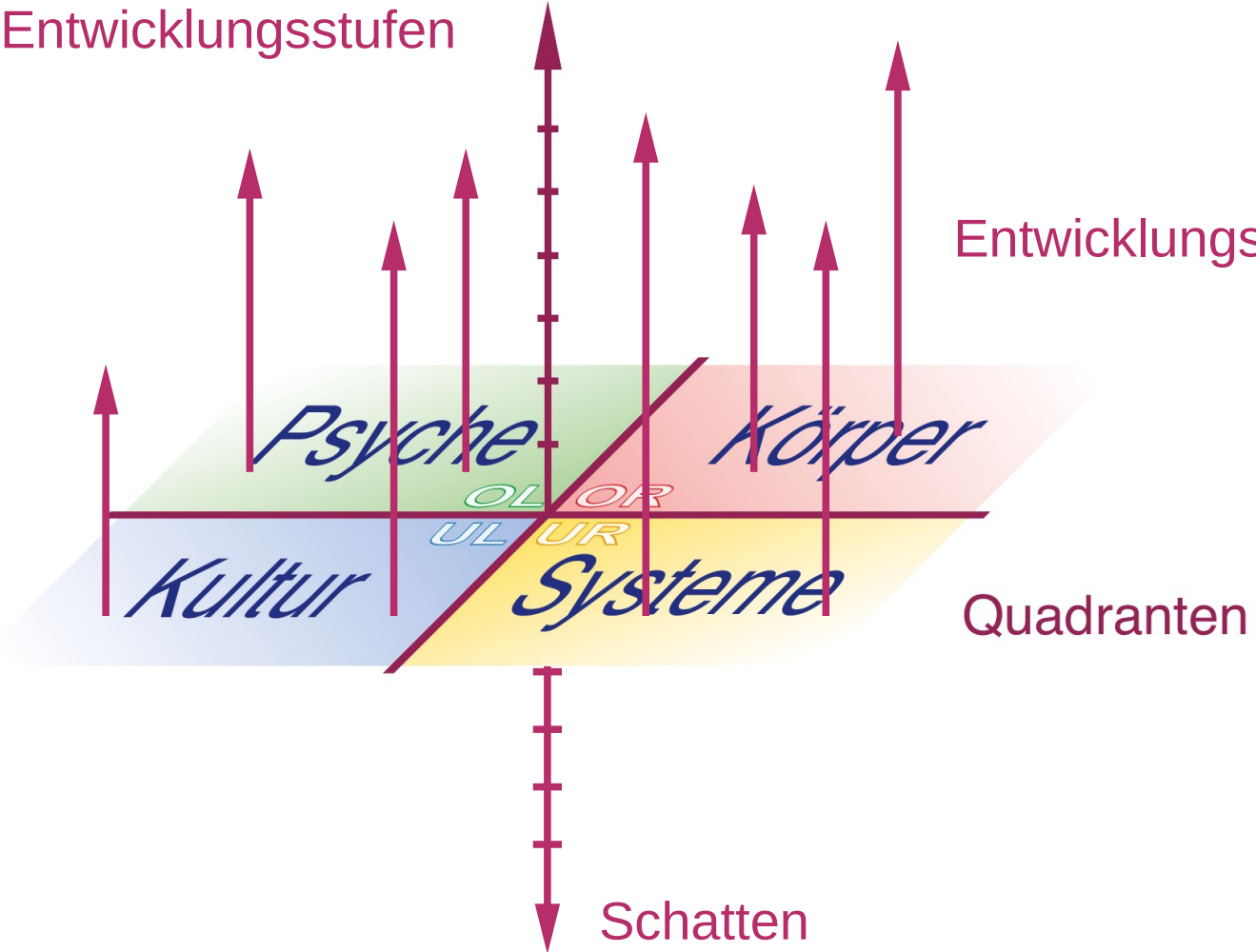
Welche Bewusstseinszustände können wir
erfahren?



Bewusstseinszustände

Entwicklungsstufen

Entwicklungslinien



Quadranten

Schatten



Waking Up
Bewusstsein
erweitern



Bewusstseinszustände

Wach (manifest)

Traum (subtil)

Tiefschlaf (kausal)

Einssein (nondual)



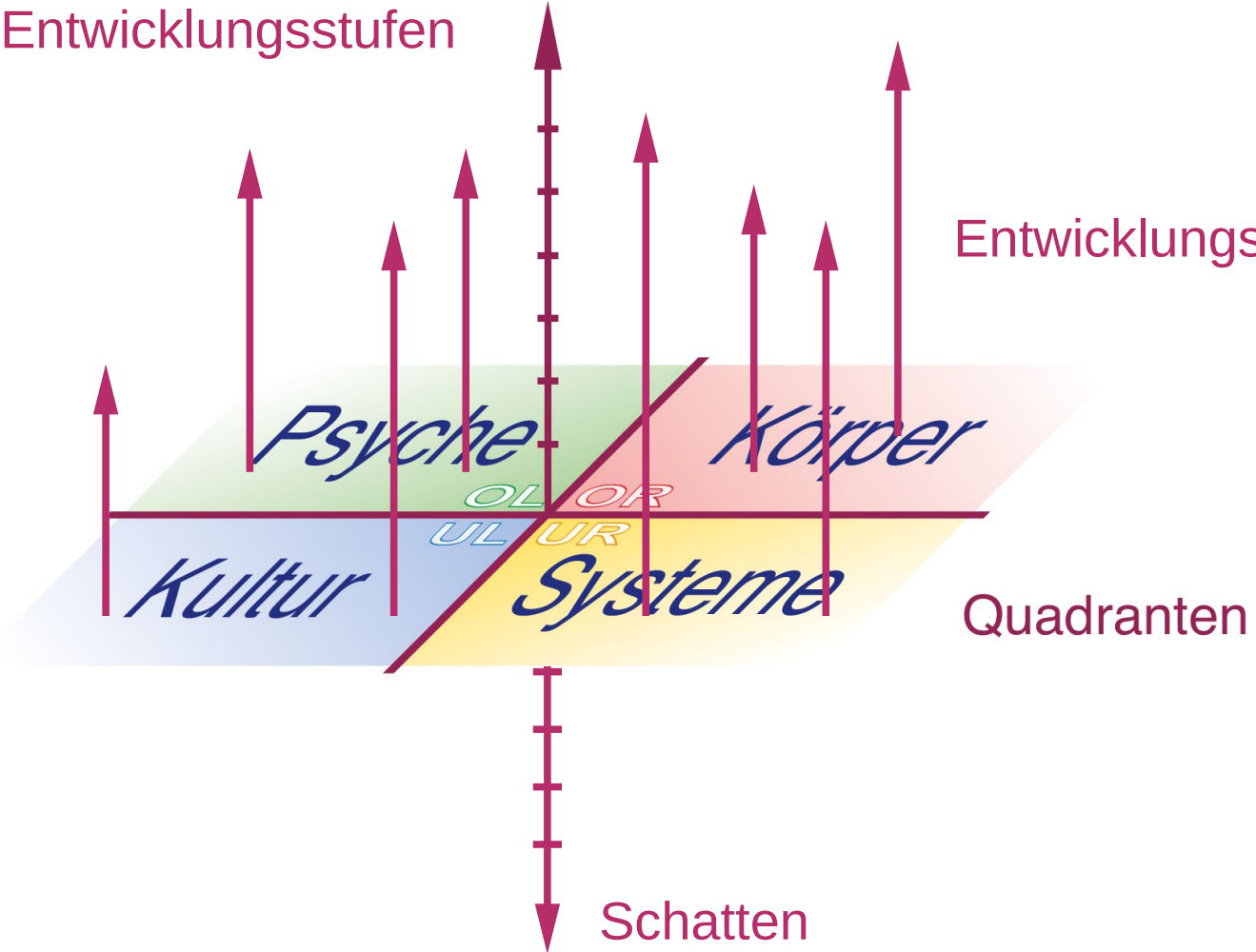
Waking Up Bewusstsein erweitern



Bewusstseinszustände

Entwicklungsstufen

Entwicklungslinien



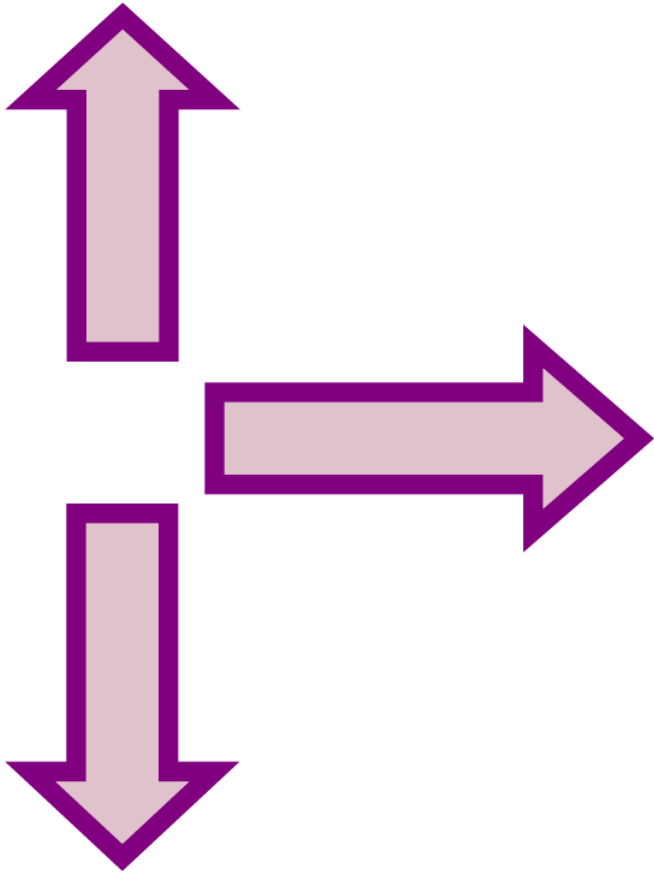
Quadranten

Schatten



**Waking Up
Bewusstsein
erweitern**

Je mehr Entwicklung auf mehr Quadranten und Linien, desto mehr Fülle & Komplexität (vs. mentale Schlichtheit)



Höhere Bewusstseinsstufen bieten Sinn & Transzendenz (vs. Nihilismus)

Bessere Schattenarbeit. führt zu mehr Erdung & Authentizität (vs. Neurotizität)

**Waking Up
Gegen den
Nihilismus**

Die Fünf Aspekte der Ganzheit

✓	Showing Up	↔	Auftauchen	(Quadranten)
✓	Growing Up	↔	Aufwachsen	(Stufen)
✓	Cleaning Up	↔	Aufräumen	(Schatten)
✓	Opening Up	↔	Aufmachen	(Linien)
✓	Waking Up	↔	Aufwachen	(Zustände)

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)

Check-Out
Was nimmst du mit?





Bleibe dabei, wirke mit!

Weitere Veranstaltungen der Integralen Politik

FR., 29. MAI

19:00 - 21:30

📍 Stadtmission Winterthur



Runder Tisch der IP Zürich

*Ein Vor-Ort-Dialog in
Winterthur*

DI., 09. JUNI

19:00 - 20:30

📍 Online - Videokonferenz



Generator-Treffen

*Nimm an einem offenen,
achtsamen Dialog teil*

SA., 27. JUNI

14:15 - 18:00

📍 Im Gubelhof Oerlikon

VERBINDEN
STATT SPALTEN

Ein Dialog-Workshop
zur Pandemie-Aufarbeitung

Sprechen & Zuhören - Fragen
stellen - Empathie üben
Frieden schaffen - leben und ausstrahlen

Ein Event der
Integralen Politik Schweiz
Samstag, 27.6. 2022
14.15 - 18.00 Uhr

Im Gubelhof Oerlikon

Holistic Lab | Dialog- Workshop zur Pandemie- Aufarbeitung

Mit Dr. Elke Fein

Merci! ✨