

Das Curriculum der Integralis Ausbildung

Das erste Ausbildungsjahr (Modul 1-5)

Modul 1: Biographische Klärung und emotionale Intelligenz

Tiefenpsychologie trifft Konstruktivismus: wie die eigene Vergangenheit zu einer in Teilen veränderbaren Geschichte wird. Entdecken Sie, wie man aus schwierigen Erfahrungen Ressourcen macht, die neue Schritte in der eigenen Lebensgestaltung ermöglichen.

Theorie

- Grundlagen des integralen Beratungsansatzes: Integration individueller, systemischer und transpersonaler Sichtweisen
- Archetypus der Ideal-Eltern und heilende emotionale Erfahrungen
- Das Holding-Konzept nach Donald Winnicott
- Neurobiologische Grundlagen des menschlichen Gedächtnisses – Chancen für die erlebnisbasierte Beratungsarbeit
- Dimensionen emotionaler Intelligenz
- Der mehrdimensionale Intelligenzbegriff nach Gardner und der WeQ

Praxis

- Methoden für die lösungsorientierte Bearbeitung von Schlüsselerfahrungen der eigenen Biografie
- Einführung in die Kreative Trance nach Jay Stattman
- Ressourcenorientierte Arbeit mit der eigenen Kind-Identität
- Emotional-Modeling: Einfühlung als Basis von Intuition und Weisheit
- Systemische Analyse der Herkunftsfamilie
- Erkennen und verändern von prägenden Botschaften und Kernüberzeugungen
- Einführung in stille und bewegte Meditationstechniken

Modul 2: Beziehungsklärung und Vermeidungsstrategien

Befreiter leben und Potenziale entfalten: verstehen wie unbewusste Prägungen aus der Herkunftsfamilie die eigenen Beziehungsmuster beeinflussen. Sie lernen wie man Schwierigkeiten in beruflichen und privaten Beziehungen bearbeitet und die Weichen für ein erfülltes Beziehungsleben stellt.

Theorie

- Grundlagen systemischer Beratung: Kooperativer Ansatz, individualisiertes Vorgehen und ressourcenorientiertes Selbstkonzept
- Analyse verschiedener Geschwisterkonstellationen und typische Prägungen
- Dynamik in vertikalen und horizontalen Beziehungen
- Das Phasenmodell der Einzelsitzung
- Kreuzkommunikation in der Paarbeziehung
- Bedürfnisbasierte, offensive Beziehungsgestaltung statt Vermeidung und Rückzug
- Neurobiologische Grundlagen regressiver Arbeitstechniken

Praxis

- Selbstanalyse des eigenen Beziehungsmusters
- Einführung in das Körper-Modeling am Beispiel grundlegender Beziehungsmuster
- Der erweiterte Kind-Erwachsenen-Dialog
- Lösungsorientierte Einzelarbeit mit Schlüsselfragen zu Beziehungsthemen
- Entwicklung von Strategien zur Verhinderung dysfunktionaler Beziehungsmuster
- Wertschätzendes Feedback – Differenzierung von Erwachsenem-Ich und Kind-Ich

Modul 3: Körperbewusstsein und befreiter Selbsta Ausdruck

Der Körper weiß die Antwort: In diesem Abschnitt lernen Sie, wie man sich aus mentaler Kontrolle und geistiger Enge befreit. Sie lernen den spontanen Körperimpulsen mehr und mehr zu vertrauen und die persönlichen Botschaften und die Körpersprache kommen in Einklang. Das ist ein gutes Fundament für gelingende Kommunikation und erfüllende Beziehungen.

Theorie

- Ursprung und Grundlagen der modernen Körpertherapie
- Theorie des fließenden Gewährseins nach Gabrielle St. Clair
- Unterbrechung des Energieflusses zwischen verschiedenen Körpersegmenten
- Grundlagen des Körperlesens
- Theorie der somatischen Marker
- Die Bedeutung vegetativer Resonanz in der integralen Körperarbeit

Praxis

- Dynamische Methoden des Körperausdrucks
- Einführung in die Continuum-Movement Methode
- Die Bedeutung des freien und vertieften Atems in der integralen Körperarbeit
- Der beseelte Augenkontakt: Handwerkszeuge für die Arbeit am Augensegment
- Pulsationsübungen für das Beckensegments
- Makro- und Mikro-Embodiment
- Theaterarbeit im therapeutischen Kontext

Modul 4: Grenzen setzen - Grenzen achten - Grenzen öffnen

Die Schwelle erforschen: Der flexible Umgang mit Grenzen ist ein goldener Schlüssel für die Gestaltung von erfüllenden Beziehungen. Dazu gehören die Fähigkeiten, sich kontaktvoll abzugrenzen, sich ganz zu öffnen, Grenzen spielerisch zu testen und mit Grenzüberschreitungen einen angemessenen Umgang zu finden.

Theorie

- Psychologische und soziale Funktionen von Grenzen
- Die gute Grenze in der Persönlichkeitsentwicklung
- Bezogene Individuation, Ich-Stärke und Ich-Transzendenz
- Theorie der Begleitungsstile
- Pacing und Leading
- Die Prä-Trans-Falle nach Ken Wilber
- Indikationen für strukturstärkende und strukturerweiternde Arbeitstechniken
- Neurophysiologische Grundlagen von Stress und zentrale Resilienz-Faktoren
- Lustangst: Die Angst vor der Lust und die Lust an der Angst
-

Praxis

- Übungen zur Stärkung von persönlichen Grenzen
- Körperorientierte Übungen zur Selbstabgrenzung
- Strategien für den Umgang mit herausfordernden Situationen: Kompetenzen an der Schwelle
- Das ritualisierte Fallen im therapeutischen Prozess
- Techniken zum besseren Umgang mit Ängsten
- Ressourcenorientierte Auswertung persönlicher Grenzerfahrungen

Modul 5: Kreativität und Intuition

Wundern erwünscht: In diesem Abschnitt geht es darum, sich aus den eigenen Gewohnheitsmustern des Denkens, Fühlens und Handelns zu lösen und sich auf neue Erfahrungen einzulassen. Entdecken Sie als Humor, Verwirrung und Leidenschaft als Ressourcen für Ihr Leben und Ihre Beratungsarbeit. Die Lösung lauert überall!

Theorie

- Der Potenzialentwicklungskreis nach Gerald Hüther
- Kreative Impulse im Spannungsfeld von Ordnung und Chaos
- Das transformative Potenzial der Stimme
- Phasenmodell des kreativen Prozesses
- Grundlagen transformativer Ritualarbeit in der Einzel- und Gruppenarbeit
- Umgang mit Kreativitätshemmungen im Alltag und in der Beratung
- Reframing, Konfusion und die Utilisation von Problemtrancen
- Multi-mind: Verschiedene Denkstile kultivieren
- Die Verwendung hypnotherapeutischer Sprachmuster (Milton-Modell und VAKOG-Theorie)

Praxis

- Übungen zur Entfaltung kreativer Energie und zum Querdenken
- Der Kreativitätskreis – die Technik des Ankers und Skalierens
- Transformation von Glaubenssätzen
- Die Soundflow-Technik und Rituale für den Stimmausdruck
- Die Arbeit mit positiven Sonden
- Die Verwendung von Stimme und Sprache in der Anleitung von Kreativen Trancen
- Drei Ansatzpunkte für den Transfer: Persönlichkeit, Umfeld, Prozesskompetenz
- Persönliche Zwischenbilanz nach dem ersten Jahr und Ausblick

Das zweite Ausbildungsjahr (Modul 6-10)

Modul 6: Abhängigkeit und Bindungsangst

Beziehungskompetenz für Fortgeschrittene: Es geht um die genaue Beschreibung und Erforschung von Beziehungsmustern, um das Spannungsfeld zwischen Autonomie und Bindung und um die destruktiven Folgen von stillen Erwartungen. Außerdem werden Abhängigkeits- und Co-Abhängigkeitsmuster sowie um der offene und verdeckte Narzissmus erforscht. Natürlich erfahrungsorientiert.

Theorie

- Die internalisierten Hauptbeziehungen in der Herkunftsfamilie
- Die Rolle von stillen Erwartungen und Ängsten in festen Partnerschaften
- Die Entstehung von Abhängigkeit, Bindungsangst Co-Abhängigkeit und Gegenabhängigkeit
- Die wichtigsten Beziehungsfallen und Schlüsselkompetenzen für gelingende Beziehungen

Praxis

- Körperorientierte Übungen zur Nähe-Distanz-Regulation
- Erarbeiten des persönlichen Beziehungsmusters
- Transformation persönlicher Glaubenssätze über Beziehung, Liebe und feste Partnerschaften
- Die Technik der Skulptur-Arbeit
- Geführte Meditation zum Thema `Vergebung`

Modul 7: Selbstführung und Teamfähigkeit

In Gruppen- oder Teamprozessen nehmen wir manchmal bestimmte Positionen ein, die weder unseren Bedürfnissen noch unseren Potenzialen entsprechen. Die Lösung heißt Systemkompetenz: Wir beschäftigen uns mit den Prinzipien der Systemdynamik und der Führungsfrage in Teams und Organisationen. Die Anwendung einer erweiterten Version der inneren Teamarbeit unterstützt die individuelle Selbstführung und Selbstwirksamkeit (nicht nur) in Gruppen- und Teamprozessen.

Theorie

- Leitsätze der systemischen Beratung: Berater-System, Klienten-System und Allparteilichkeit
- Überblick über die Vorläufer und Entwicklungsstadien des systemisch-konstruktivistischen Beratungsansatzes
- Problemtrance und Lösungsphysiologie in der Beratungsarbeit
- Unsicherheitstoleranz als Kompetenz, Humor als Ressource und Katalysator
- Team-Analyse mit dem 4-Quadranten-Modell nach K. Wilber
- Phasen der Team-Entwicklung (Tuckmann, Scharmer, Drexler-Sibbet)
- Der Wert des Störers

Praxis

- Einige Beispiele für soziometrische Gruppeneinstellungen
- Die Arbeit mit dem ausgeblendeten Thema
- Systematik der systemischen Fragen
- Die Wunderfrage und As-if-Interventionen
- Der Überraschungsgast in der Arbeit mit dem inneren Team
- Praktische Übungen zum Verständnis von Teamprozessen und Führungsverhalten
- Schwerpunkte und Entwicklungspotenziale der eigenen Berater-Identität
- Grundelemente des lösungsorientierten Ersttelefonats

Modul 8: Integration von Licht- und Schattenkräften

Der Umgang mit Schattenkräften – also mit dem, was unserem Ego nicht passt, weil es zu schön oder zu schrecklich ist – ist eine besonders große Herausforderung.

Das Modul ist in Anlehnung an das Konzept der Heldenreise von Paul Rebillot wie eine innere Reise konzipiert. Sie erforschen die Schattenkräfte, die in Ihrer eigenen Persönlichkeit eine wichtige Rolle spielen und erwerben ein tiefes Wissen über die Gefahren und den konstruktiven Umgang mit den unterschiedlichen Phasen existenzieller Krisen.

Theorie

- Theorie der integralen Schatten-Integration
- Die Bedeutung von Archetypen als Brücke zum transpersonalen Bewusstsein
- Theorie und Praxis der kreativen Trance
- Die Rolle der dunklen Nacht der Seele in der Bewältigung von existenziellen Krisen

Praxis

- Kreative Trance: Die Entdeckung des Helden
- Schattenseiten auf die Bühne bringen
- Das Polaritäten-Tai-chi
- Persönliches Licht-und-Schatten-Feedback in Kleingruppen
- Einzelarbeit mit individuellen Schattenthemen (z.B. Aggression, Schuld, Stolz, Gier)
- Transfer: Das Lebensanliegen in der Alltagsgestaltung

Modul 9: Spirituelle Intelligenz und transpersonale Psychologie

Die transpersonale Psychologie erforscht Bewusstseinszustände, die über das ich-zentrierte Alltagsbewusstsein hinausgehen. Sie verfügt über Methoden, um diese „erweiterten“ Bewusstseinszustände für persönliche Entwicklung, für „mehr Wir“ und für die Beratungsarbeit wirksam werden zu lassen.

Die Fähigkeit, Erkenntnisse aus diesen transpersonalen Quellen zu generieren, nennen wir spirituelle Intelligenz.

Theorie

- Die transpersonalen Bewusstseins Ebenen nach Ken Wilber
- Unterscheidung von transpersonalen Erfahrungen, spirituellen Krisen und psychotischen Schüben
- Landkarte der Meditationsmethoden
- Stufen der Meditationserfahrung
- Achtsamkeit als Kompetenz
- Beratungsarbeit an der Schwelle zum Transpersonalen

Praxis

- Die Vier-Ebenen Meditation
- Bearbeitung von Konfliktbeziehungen mit transpersonalen Methoden
- Das systematische Hinterfragen der Ich-Struktur
- Dialog mit dem höheren Selbst
- Mikro-Praktiken: Achtsamkeit im Alltag

Modul 10: Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung

Ein natürlicher Umgang mit der eigenen sexuellen Energie ist im Rahmen integraler Persönlichkeitsentwicklung eine Quelle von Selbstvertrauen und Strahlkraft.

Deshalb geht es in diesem Modul um die Aussöhnung mit der eigenen Körperlichkeit und die Stabilisierung der sexuellen Identität jenseits von einengenden, gesellschaftlichen Bildern und Vorstellungen.

Theorie

- Fördernde und hemmende Einflüsse auf den verschiedenen Stufen der psychosexuellen Entwicklung
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen männlicher und weiblicher Sexualität
- Sexualität und Bewusstsein: Drei Stufen sexuellen Erlebens
- Theorie des sexuellen Profils
- Leitlinien zum Umgang mit der sexuellen Gegenübertragung in Beratung und Therapie

Praxis

- Gesprächsführung bei sexuellen Themen
- Sondierungsfragen zur sexuellen Biographie
- Begegnung mit der eigenen Lust (Kreative Trance)
- Wunderfrage und die Technik der Skalierungsfragen nach Steve de Shazer
- Das ideale sexuelle Szenario
- Körper-Selbstbilderforschung in Kleingruppen
- Wonneworte – Entführung aus der sexuellen Sprachlosigkeit
- Methoden ressourcenorientierter Sexualtherapie

Das dritte Ausbildungsjahr (Modul 11-15)

Modul 11: Weibliche und männliche Identität

Im systemischen Ansatz spricht man vom prägenden Einfluss der Frauenlinie, wenn man die Beziehung einer Frau zu Ihrer Mutter und zu deren Mutter meint. Für die Männerlinie gilt natürlich Entsprechendes.

In diesem Modul geht es um die Verankerung der eigenen Geschlechtsidentität in gleichgeschlechtlichen Beziehungsfelder: erleben Sie sich im Kreis der Frauen und im Kreis der Männer.

Theorie

- Bedeutung der Männer- und Frauenlinien im Familiensystem
- Romantisches Ideal und die Überlastung der Paarbeziehung
- Identifikation und Desidentifikation in der Einzelarbeit
- Die Bedeutung von Ritualen im therapeutischen Prozess

Praxis

- Auflösung einschränkender Selbstbilder und Rollenkonzepte
- Erforschung der Geschlechtsidentität in getrennten Frauen- und Männerkreisen
- Zeremonie der Zusammenführung
- Konstruktiver Umgang mit Polaritäten in der Paardynamik

Modul 12: Kommunikation, Konflikt und kollektive Intelligenz

In diesem Modul geht es um die Rolle der inneren Haltung bei gelingender und misslingender Kommunikation und um die vielfältigen Möglichkeiten des konstruktiven Umgangs mit Konflikten.

Außerdem experimentieren wir mit zukunftsweisenden Kommunikationsformen, in denen kollektive Intelligenz und Emergenz-Phänomene erlebbar gemacht werden können.

Theorie

- Elemente achtsamer Kommunikation (verschiedene Ansätze)
- Unterscheidung von Gefühl und Gedanke und von Bedürfnis und Strategie
- Embodied Communication (Storch, Tschacher)
- Neuro-physiologische Grundlagen der Stressreaktion
- Stufen der Konflikt-Eskalation, Warnsignale und Lösungswege
- Möglichkeiten und Grenzen gewaltfreier Konfliktlösungsstrategien

Praxis

- Tiefes Zuhören: die Insel des Anderen erkunden
- Gruppenaufstellung im Drama-Dreieck: Die Täter-Opfer-Retter Dynamik
- Emotionen und emotionale Kompetenz in heißen und kalten Konflikten
- Bewusste Regulation der Körpersprache in Konfliktsituationen
- Analyse des eigenen Konfliktmusters
- Rollenspiele zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums in Konfliktsituationen
- Der Wir-Prozess – Resonante Kommunikation und Feldenergie

Modul 13: Vergänglichkeit – den Tod ins Leben holen

Die Konfrontation mit der eigenen Vergänglichkeit kann zu einer radikalen Veränderung in der eigenen Lebenshaltung führen: zu mehr Mitgefühl für sich selbst, für andere und für alles Lebendige sowie zu einer konsequenten Fokussierung auf das Wesentliche.

In diesem Modul geht es um die spürende Erforschung verschiedener Bewusstseinszustände an der Schwelle von Leben und Tod.

Theorie

- Grundlagen der Trauerarbeit und Sterbebegleitung
- Bewusstseinsphänomene im Sterbeprozess
- Bewusste Gestaltung von Hinterlassenschaften (Testament, Vermächtnis, Patientenverfügung)
- Bedeutung und individuelle Gestaltung von Bestattungsritualen

Praxis

- Schlüsselfragen zur Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit
- Prozessorientierte Ritualarbeit zum Thema Vergänglichkeit
- Meditative Übungen zur Stärkung des Vergänglichkeitsbewusstseins
- Walk of Life: Lebensrückblick als kreative Trance
- Atemarbeit im Brustsegment – reines Gewahrsein
- Abschiedliche Klärung wichtiger Beziehungen

Modul 14: Geburtsprozess als transformativer Impuls

Neurobiologische Forschungen bestätigen jetzt, was Körpertherapeuten schon seit langem wissen: dass Erfahrungen, die wir in der Gebärmutter und rund um unsere Geburt gemacht haben von immenser Bedeutung für die Entwicklung unserer Persönlichkeit sind.

Unser Körper hat diese Erfahrungen auf seine Weise „gespeichert“ und wie zeigen Ihnen in diesem Modul, wie man seine Sprache lesen und ihm die wichtigsten Informationen entlocken kann. Erleben Sie eine Reise in die frühe Existenz, die Ihnen wertvolle Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Schlüsselerlebnis der Geburt und aktuellen Verhaltensmustern ermöglicht.

Theorie

- Grundwissen über den Geburtsvorgang
- Geburtsprozess und Veränderungsbereitschaft: Typische Prägungen bei unerwünschten Schwangerschaften, Kaiserschnitt, besonders langen Geburten u.a.
- Theorie der perinatalen Matrizen (nach Stanislav Grof): Die Entstehung von lebensgestaltenden Grundüberzeugungen im Geburtsprozess
- Das zelluläre Gedächtnis

Praxis

- Gezielte Erinnerungsarbeit zum eigenen Geburtsprozess
- Eine Reise in die frühe Existenz (sanfte Trance- und Atemtechniken)
- Körperorientierte Einzelarbeit zum Geburtsprozess
- Visualisierung der Wunschgeburt
- Transfer mit der Geburtsmetapher: was möchte in meinem Leben durch mich geboren werden?

Modul 15: Vision der Freude

Am Ende dieser Ausbildung hat jeder Teilnehmer zahlreiche Reifungsschritte vollzogen und verfügt über außergewöhnliche Beratungskompetenzen und eine gereifte Berater-Persönlichkeit. Damit geht die Zunahme von Selbstvertrauen und echter Lebensfreude einher sowie eine beträchtliche Vergrößerung des persönlichen Handlungsspielraums.

Das ist ein guter Moment, um wertschätzend zurück zu blicken und die Frage nach dem passenden Lebensentwurf und dem richtigen Platz in dieser Welt noch einmal neu zu stellen.

Theorie

- Freude als Grundmotivation menschlichen Handelns
- Schlüsselfragen zum Zielcoaching im Rahmen des AQAL-Modells (Wilber)
- Die Übertragungsdynamik in der Lehrer-Schüler-Beziehung

Praxis

- Sondierung persönlicher Potenziale mit der Technik der kreativen Trance
- Überprüfung eigener Ziele im egozentrischen, ethnozentrischen und weltzentrischen Kontext
- Persönliche Selbstdarstellung und Gruppenfeedback
- Abschlussfest und Ausblick