

# STEPHAN LANDSIEDEL

# INTEGRALE LEBENSFÜHRUNG

## LEKTION 1



### Stephan Landsiedel

ist der Initiator und Herausgeber des integralen Jahrestrainings. Er möchte, dass möglichst viele Menschen ihr Potential frei entfalten können.

### Aufbau des Trainings

Dieses Training besteht aus:

- Coaching-Lektionen
- zahlreichen Webinaren
- Live-Seminaren
- Teilnahme an einer Community
- Teilnahme an Erfolgsteams
- Coaching mit einem Buddy
- einem umfangreichen Archiv

### Quellen

Dieses Trainingsprogramm basiert auf den Erfahrungen und Erkenntnissen von vielen weisen Männern und Frauen aus unterschiedlichsten Zeiten und Kulturen der Menschheit. Insbesondere basiert es auf den Arbeiten von Ken Wilber, der wiederum eine Synthese aus tausenden von Quellen erstellt hat.

Bücher von Ken Wilber et al.:

- Ganzheitlich Handeln
- Boomeritis (Roman)
- Das Atman Projekt
- Spektrum des Bewusstsein
- Eros, Kosmos, Logos
- Das Wahre, Schöne, Gute
- Integrale Lebenspraxis
- Integral Meditation
- Up from Eden und viele weitere.

Die Abbildung oben (©refresh(PIX) fotolia.com) zeigt die Akropolis in Athen. Sie erinnert an die Kultur und Weisheit der Griechen, an Mythos und Geschichte.

## EINFÜHRUNG

Herzlich willkommen beim Jahrestraining „Integrale Lebensführung“! Wir freuen uns sehr, dass Du Dich aufgemacht hast, um Dich weiter zu entwickeln und zu wachsen. Dieses Trainingsprogramm hat es in sich. Du wirst einen Quantensprung nach vorne machen. In dieser ersten Lektion geht es darum, eine Einführung in die Integrale Lebensführung zu bekommen.

Das Ziel der integralen Lebensführung ist es, Dir Praktiken und Methoden an die Hand zu geben, mit denen Du im Alltag arbeiten und so immer mehr Dein Potential freisetzen kannst. Entwickle Deine höchste Freiheit und Deine Fülle in allen Lebensbereichen (Beziehung, Arbeit, Gesundheit, Finanzen, Spiritualität und so weiter).

Die Integrale Lebensführung besteht aus einzelnen Modulen, die Du Dir selbst zu einem Wochenplan, Monats- und Jahresplan zusammenstellen kannst. Die Hauptmodule sind:

### KÖRPER

Mit unserem Körper bewegen wir uns durch diese Welt. Seine Gesundheit ist uns sehr wichtig und so kümmern wir uns um ihn durch Bewegung, Sport, Yoga, Gymnastik und eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und Entspannung. Manche gönnen sich noch mehr: Massagen, Körpertherapien, Tai Chi und ähnliches. Im integralen Modell unterscheiden wir den grobstofflichen, subtilen und kausalen Körper.

### VERSTAND

Auch unser Verstand möchte sich weiterentwickeln und trainiert werden. Er möchte neue Dinge kennen lernen, studieren, diskutieren und in Anspruch genommen werden. Betreibe Denksport wie Schach, löse Rätsel und entwickle neue Strategien. Im integralen Training geht es vor allem darum, den eigenen Bezugsrahmen zu erweitern und neue Perspektiven einzunehmen. Diese werden immer differenzierter und komplexer.

### GEIST

Unser Denken ist letztendlich begrenzt, doch jenseits davon erwartet uns die unermessliche Weite des Bewusstseins. Fördere gezielt Deine Achtsamkeit und Bewusstheit. Gewinne Abstand zum Alltagsdenken, Deinen Verstrickungen und Mustern. Hier entwickelst Du Weisheit und Mitgefühl. Vertraue auf Deine Inspiration und habe den Mut loszulassen. Unsere Meditationen werden Dir dabei helfen, eine höhere Dimension im Leben zu entdecken.

### SCHATTEN

Dieser Bereich wird gerne vernachlässigt. Manche wollen sich auch nicht gerne damit beschäftigen. Unter Schatten versteht man die Persönlichkeitsanteile von uns, die wir abgespalten, zurückgewiesen oder auf andere projiziert haben. Der Schatten drückt sich in verzerrten und ungesunden Verhaltensweisen aus. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, unsere unbewussten Energien wieder zu integrieren.

Neben diesen Hauptmodulen gibt es noch weitere ergänzende Module. Wir beziehen in unser Training unter anderem die Module Beziehungen, Sexualität, Kommunikation, Ethik und Finanzen mit ein.

Durch regelmäßige Übungen in diesen Bereichen wirst Du Deine Gesamtentwicklung radikal beschleunigen. Das wird Dich von innen heraus mit mehr Klarheit und Präsenz füllen.

Dies ist ein Trainingsprogramm für Wachstum und Deine spirituelle Entfaltung. Es wird Dich oft intensiv fordern. Alles in allem sind die Schritte aber gut zu gehen. Wir werden sie in viele kleine Häppchen zulegen. Der Aufbau dieses Programms mit seinen vielen Elementen wird Dich dabei unterstützen wirklich durchzuhalten, bis Du die Früchte Deiner Arbeit ernten kannst.

## EIGENSCHAFTEN DES PROGRAMMS

### Ganzheitlich und allumfassend:

Es geht um alle Bereiche des Lebens, insbesondere Schatten, Geist, Körper und Verstand. Wir verwenden hier auch oft die üblichen Bezeichnungen: Gesundheit, Persönlichkeit, Partnerschaft, Arbeit, Finanzen, Glück, Bestimmung und Spiritualität. Allzu oft richten Menschen ihren Erfolg im Leben auf einen Bereich aus und sind nicht wirklich ganzheitlich unterwegs. Wir streben hier eine allumfassende Entwicklung an. Was das genau bedeutet, wird in den späteren Lektionen noch deutlicher werden.

### Modular kombinierbar:

Es gibt eine Vielzahl an möglichen Übungen, die frei miteinander kombiniert werden können. In jedem wichtigen Bereich präsentieren wir Dir unterschiedliche Möglichkeiten, diesen zu trainieren. Du kannst Dir anhand einiger einfacher Kriterien aussuchen, welche Übungen Du gerne machen möchtest. Mir ist kein Programm mit einer größeren Freiheit bekannt.

### Zeitlich anpassbar:

Die meisten Übungen können mit viel oder wenig Zeit durchgeführt werden. Es gibt auch kurze Varianten. Wenn Du Dir für eine Übung 90 Minuten nehmen möchtest, dann kannst Du intensiv trainieren. Aber auch, wenn Du nur dreißig, fünf oder sogar nur eine Minute Zeit hast, kannst Du Dich weiter entwickeln. Wie oft hast Du ein Training ausfallen lassen, weil die ursprünglich vorgesehene Zeit nicht zur Verfügung stand. Diese Ausrede fällt nun für Dich weg!

### Flexibel und individuell:

Jeder Mensch kann das Programm auf die eigenen Vorlieben individuell zuschneiden. Es gibt keinen „Stundenplan“ für alle. Du musst nicht die gleichen Übungen machen, wie andere Leute aus Deiner Gruppe, nicht für alle sind Gebete (Geist) und Fußball (Sport, Gesundheit) das Beste. Es gibt zahlreiche Alternativen. Du kannst auch Deine Gewohnheiten von Zeit zu Zeit verändern. Dann nimmst Du neue Sportarten oder neue Formen der Schattenarbeit in Dein Programm auf.

### Kristallisierte Essenz:

Viele Übungen stammen aus großen Weisheitstraditionen und sie können ohne jahrelanges Training und eine intensive Beschäftigung mit den jeweiligen kulturellen Hintergründen angewendet werden. Was uns gut tut, wird seit Jahrtausenden in großen Traditionen weitergegeben. Oftmals musste man aber sich einem rigiden System, z.B. einer Religion unterordnen, um überhaupt in diesen Disziplinen unterrichtet zu werden. Für den Erfolg einer Methode ist dies aber nicht immer notwendig. In diesem Programm arbeiten wir oft mit der Essenz. Dabei wirst Du sehr viele Ansätze kennen lernen. Jeder Ansatz für sich hat Menschen schon sehr weit gebracht. Dir wird sich die Fülle präsentieren und Du bekommst sie in einer kristallisierten Form.

## BEISPIELE FÜR PRAKTIKEN

Um eine noch konkretere Vorstellung von dem Programm zu bekommen, möchte ich hier beispielhaft einige Übungen und Praktiken für die verschiedenen Bereiche aufzählen.

### KÖRPER

Krafttraining (z.B. mit dem Gewicht des Körpers, mit Hanteln oder im Fitnessstudio), Ausdauertraining (Laufen, Schwimmen, Radfahren), Yoga, Kampfkunst, Tanzen, bewusste Ernährung, Gymnastik usw.

### VERSTAND

Buch von Ken Wilber lesen, Fernstudium machen, Konzepte ausarbeiten, schreiben, über ein anspruchsvolles Thema diskutieren, bewusst verschiedene Perspektiven einnehmen.

### GEIST

Meditation, Gebet, Stille genießen, Achtsamkeitsübungen machen, Core-Transformation durchführen, Klassiker: Die drei Gesichter von Geist, Atemübungen, Teilnahme an einer spirituellen Gemeinschaft.

### SCHATTEN

Heldenreise besuchen, eine Form von Therapie machen (Urschrei-, Kunst-, Tanz-, Paartherapie usw.), Traumarbeit, Telearbeit im NLP, kritische Selbstreflexion.

## Zusatzmodule

### BEZIEHUNGEN

Wöchentliche Zwiesgespräche führen, Tantra und Sexualität, bewusste gemeinsame Zeit, Schule des Wünschens, Konflikte klären.

### ARBEIT

Aus- und Weiterbildung, Zeitmanagement, Projektmanagement, Kommunikation, Arbeit mit Zielen.

### ETHIK

Ehrenamtliche Arbeit, sich mit moralischen Dilemmata beschäftigen, Menschlichkeit im Alltag zeigen, integrale Ethik praktizieren.

## Plan für einen Praktizierenden (nur Beispiel!)

Praktiken / Übungen	Beschreibung	wie oft
<b>KÖRPER</b>		
Joggen	Dienstag, Donnerstag und Sonntag jeweils mindestens 45 Minuten in der Natur laufen	3 x wöchentlich
Krafttraining	Montag, Mittwoch und Freitag jeweils 90-120 Minuten mit Hanteln im Heim-Studio	3 x wöchentlich
<b>SCHATTEN</b>		
Teile-Arbeit	Kommunikation mit meinen inneren Anteil, Six-Step- und Verhandlungsreframing	2 x monatlich
<b>VERSTAND</b>		
Lesen	Systematische Beschäftigung mit der integralen Theorie nach Ken Wilber, mindestens 15 min	5 x wöchentlich
Konzepte erstellen	Strategiekonzepte für mein Unternehmen erstellen, mindestens 2 Stunden pro Woche	1 x wöchentlich
<b>GEIST</b>		
Meditation	Kurs mit Buch und Audio-CD, tägliche Praxisübungen ca. 20 Minuten	5 x wöchentlich
Achtsamkeitsübung	Bewusst Zeit nehmen und mich in dem Augenblick versenken, am besten in der Natur	3 x wöchentlich