

Informationen

## Die Integralis<sup>®</sup> Methode: körperlich, systemisch, transpersonal

Die Integralis<sup>®</sup> Methode bezieht all Ihre Erfahrungen und Lebensbezüge mit ein. In der Familie, Partnerschaft, Freundschaft und in Arbeitsbeziehungen sind die vielfältigen Beziehungsebenen in permanenter Resonanz.

In der systemischen Betrachtung ist der einzelne Mensch mit seinen geprägten Gefühlen und Gedanken ein geschlossenes System (z. B. innere Elternstimmen). In der Partnerschaft begegnen sich dann Menschen mit Systemen und bilden ein neues System (jeder Partner z. B. mit seinen inneren Elternstimmen, die jetzt nonverbal miteinander in Resonanz gehen), Familiensysteme (die aus Partnersystemen und wiederum prägend sind für die „Kindersysteme“) und Organisationssysteme. Die Systeme beziehen sich auch aufeinander, so z. B. das Familiensystem auf die direkte Gesellschaft (Normen, Ansprüche, Anforderungen von außen, gestellt an die Familie).

Unsere ersten und tiefsten Prägungen sind rein körperliche Erfahrungen und haben lebenslang Einfluss auf unsere Gefühle, Gedanken und unser Verhalten. In der Integralis<sup>®</sup> Methode sind Körperempfindungen wichtige Bestandteile in der gemeinsamen Arbeit.

Die Geburt, das Heranwachsen in unserem Elternhaus (hier sind alle ersten und engsten Bezugspersonen für Kinder gemeint) prägen unser Körper-, Gefühls-, Aktions-, Bewertungs- und Gedankenverhalten – im Sinne der Integralis<sup>®</sup> Methode ist dies die präpersonale Ebene.

Die personale Ebene ist die Erwachsenebene und wird beeinflusst von der präpersonalen und transpersonalen Ebene. Diese transpersonale oder auch nonpersonale Ebene ist die Ebene des Seins, z. B. der Zustand, der in einer stillen oder in einer Bewegungsmeditation erreicht werden kann.

Wenn Sie selber ein wenig recherchieren wollen, hier einige Begriffe zum Nachforschen:

- Systemische Therapie
- Humanistische Psychotherapie
- Transpersonale Psychologie
- Holonisches Persönlichkeitsentwicklungsmodell
- Integralisakademie
- Potentialorientierte Systemaufstellungen
- Virginia Satir
- Embodiment
- Körper-Modelling
- Buch: „Der Kreis der Sicherheit“
- Stephan Ludwig
- Körpersegmente nach Reich

- Körpertherapie
- Alexander Loewen und Bioenergetic
- Neurobiologische Grundlagen der Körpertherapie
- Ken Wilber
- Continuum-Movement-Methode
- Integrale Bewusstseinsentwicklung
- Heldenreise und Dämonensprung
- Die 4 Quadranten nach K. Wilber
- Identifikation, Desidentifikation und Glaubenssätze
- Tetralemma Methode nach M. Varga von Kibéd
- Licht-Schattenarbeit
- Ritualarbeit
- Konfliktrutschbahn
- Perinatale Matrizen nach Grof
- Vegetative Resonanz
- Skulpturarbeiten
- Integralisakademie
- Systemaufstellung

Andreas Deutsch