

## Ein integraler Check up

### Erkennen Sie Ihr Entwicklungspotential

© Heike Kuhlmann, Future-Excellence



Von Zeit zu Zeit ist es sinnvoll, inne zu halten, sich zu fragen:

- Wie zufrieden bin ich in meiner jetzigen Lebensphase?
- Was war rückblickend gut und wertvoll?
- In welchen Bereichen möchte ich mich das kommende Jahr weiterentwickeln?  
Was sind meine Ziele / Wünsche?

Besonders wertvoll ist es, wenn Sie diese Fragen in einem leichten Trancezustand auf sich wirken lassen und sich eher „überraschen lassen“, welche Bilder und Antworten kommen. Dies kann bei einem meditativen Spaziergang sein oder an Ihrem Lieblingsplatz, wo Sie Ruhe und Muße haben, die Gedanken schweifen zu lassen...

Der integrale Ansatz betont einerseits die Wichtigkeit des intuitiven Wahrnehmens und die Kraft der Meditation, wo sich bisher unbewusste Aspekte zeigen können, andererseits aber auch die systematische ganzheitliche Reflektion, damit alle Perspektiven, die für die persönliche Entwicklung wichtig sind, in den Blick genommen werden und blinde Flecken sichtbar werden.

Auch in dieser Vorgehensweise zeigt sich, dass der Integrale Ansatz ein meta-systemischer Ansatz ist, das Sowohl-als-auch-Denken fördert: Kopf und Bauch miteinander verknüpft und zu einem Ganzen integriert.

**Die nachstehende Quadranten-Liniendiagnose** aus dem integralen Ansatz unterstützt Sie in der ganzheitlichen Reflektion: sich auf effiziente Weise einen Überblick zu verschaffen, wie zufrieden Sie in Ihrer jetzigen Lebensphase sind und wo es ggf. zieldienlich wäre an einer Veränderung / Lösung zu arbeiten.

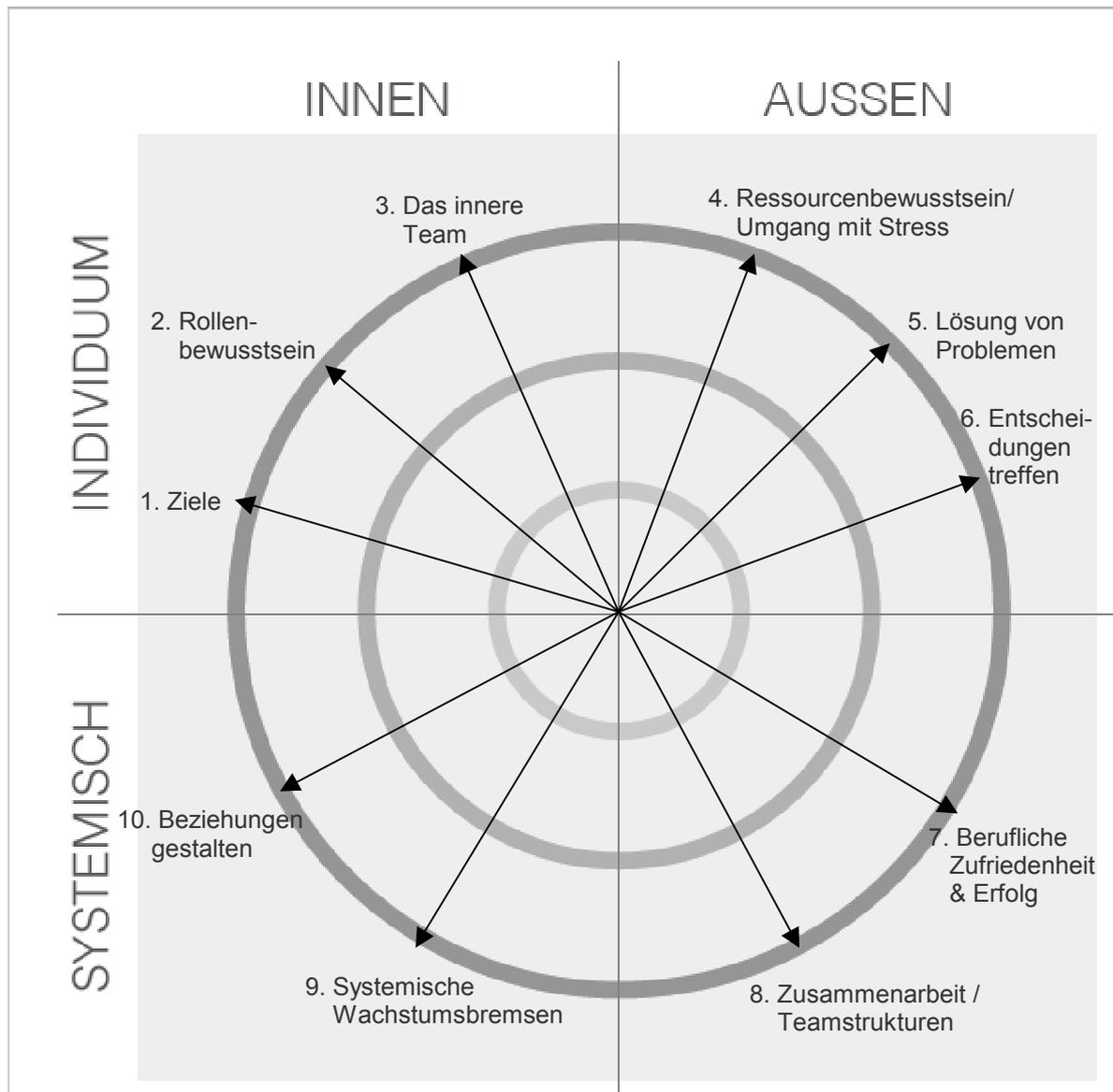
Bitte lesen Sie die nachfolgenden Fragen bzw. Aussagen durch. Und kreuzen Sie bitte spontan an, wie sehr Sie die Ausprägung des Kriteriums bei sich erleben:

- 1 = gering ausgeprägt, noch einige Defizite, wenn ich ehrlich bin
- 2 = Ausprägung im mittleren Bereich, noch Potential / ausbaufähig
- 3 = Starke Ausprägung, sehe ich mich bereits sehr stark

1. **Ziele:** Bin ich mir meiner Bedürfnisse / Ziele bewusst? Habe ich auch langfristig das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein (lebe ich meine Vision/Mission)?  
1 2 3
2. **Rollenbewusstsein:** Bin ich mir meiner vielschichtigen Rollen bewusst? Entsprechen sie meinen eigenen Bedürfnissen und fühle ich mich insgesamt in meiner Energie (3) oder erlebe ich eine negative (Über-) Belastung (1)?  
1 2 3

3. **Das innere Team:** Unsere Identität setzt sich aus unterschiedlichen Teilpersönlichkeiten zusammen, man könnte auch sagen „innere Teammitglieder“. Haben Sie das Gefühl, dass alle Teammitglieder an einem Strang ziehen (3) oder dass ein Teammitglied sehr dominant ist (z.B. der Perfektionist, der Kritiker, der Ruhelose etc.) und Sie zum Teil sogar ausbremst?  
1 2 3
4. **Ressourcenbewusstsein / Umgang mit Stress:** Bin ich mir meiner vielfältigen Ressourcen (Fähigkeiten, Eigenschaften, Talente, Freuden..) bewusst und kann ich diese auch in kritischen Situationen abrufen? Kenne ich meine Stressoren / Symptome sowie Techniken, um diese abzubauen?  
1 2 3
5. **Lösung von Problemen:** Manche Probleme sind „hartnäckig“ oder tauchen in ähnlicher Form immer wieder auf, kosten viel Energie. Kenne ich die 5 Faktoren, die ein Problem stabil halten können bzw. kenne ich Methoden, um das Problem endlich aufzulösen?  
1 2 3
6. **Entscheidungen treffen:** Manchmal stehen Entscheidung an, die uns „in ein Dilemma stürzen“. Entscheidungen nicht zu treffen, kostet uns enorm viel Energie. Kennen und nutzen Sie Methoden der Entscheidungsfindung, um Klarheit für Ihren weiteren Weg zu gewinnen?  
1 2 3
7. **Berufliche Zufriedenheit und Erfolg:** Sind Sie zufrieden mit Ihrer Position im Unternehmen oder wenn Sie selbständig sind: Sind Sie zufrieden mit Ihrer Position im Markt / Ihrer Ausrichtung auf den Kunden? Sind Sie sich bewusst, welche Faktoren ganz besonders Ihre Zufriedenheit und den Erfolg beeinflussen?  
1 2 3
8. **Zusammenarbeit / Teamstrukturen:** Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf die Zusammenarbeit? Sind Sie sich der Teamstrukturen und Teamdynamiken bewusst, die eine Zusammenarbeit erschweren oder effektiv werden lassen?  
1 2 3
9. **Systemische Wachstumsbremsen:** Leben Sie Ihr ganzes Potential (3) oder haben Sie manchmal das Gefühl, dass gewisse Emotionen, Verhaltensweisen oder Überzeugungen Sie immer wieder ausbremsen (1). Dies können alte ‚Muster‘ sein, die Sie bereits in Kindertagen gelernt haben oder unbewusst von den Eltern übernommen haben.  
1 2 3
10. **Beziehungen gestalten:** erlebe ich meine Beziehungen im privaten oder beruflichen Umfeld als energiereich oder gibt es Beziehungen, die mir Energie „rauben“? Bin ich mir über die Art der Beziehungsgestaltung im Klaren, die für den „Energielevel“ ausschlaggebend ist?  
1 2 3

Tragen Sie nun Ihre Ergebnisse auf der nächsten Seite in der Grafik „Quadranten-Liniendiagnose“ ein. Verbinden Sie die Punkte und lassen Sie das Gesamtergebnis auf sich wirken....



- Was sind Ihre Stärken? Wo liegen Ihre Entwicklungspotentiale?
- Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie für sich?
- Was sind mögliche Maßnahmen? Brauchen Sie Unterstützung z.B. durch...
  - ein Gespräch mit einer wichtigen Bezugsperson?
  - Oder können Sie aus eigenen vergangenen Situationen lernen?
  - wünschen Sie sich eine temporäre Begleitung durch einen Coach oder Impulse/ Methoden in Form eines Seminars?

Im letzteren Fall nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie kostenfrei und unverbindlich in einem ersten Gespräch.

Nachstehend können Sie sich gern einen ersten Eindruck über unsere Kurzseminare zur integralen Persönlichkeitsentwicklung verschaffen: sie geben Ihnen Impulse zu o.g. Themenfeldern. Die Nummerierungen ermöglichen Ihnen eine schnelle Zuordnung der Seminare.

## Integrale Persönlichkeit entwickeln

### 1. Zukunft gestalten –

#### Mit der Kraft aus dem Augenblick zielgerichtet in die Zukunft starten

Sicher kennen Sie die Situation, dass Ihnen die Zeit wegreht und Sie das Gefühl haben, eher am Leben vorbei zu leben, sie mehr verplant werden, als dass Sie bewusst Ihr Leben nach Ihren Wünschen gestalten. Nur wer den Augenblick bewusst lebt und sich im Hier und Jetzt wahrnimmt, bekommt Klarheit über seine Bedürfnisse und Ziele. Wir bieten Ihnen **Modelle aus dem NLP** an zur bewussten Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse und Wünsche. Daraus gestalten Sie eine Visionen und klar umsetzbare Ziele. Sa, 29.06.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

### 2. Wenn die Rollen Sie überrollen –

#### Für Entlastung sorgen in schwierigen Lebensphasen

Welche Rollen lebe ich im beruflichen und privaten Kontext? In welchen Ausprägungen? Fehlen wichtige Rollen oder sind es zu viele Rollen? Kosten sie oder geben sie Energie? Was konkret kann ich zu meiner Entlastung verändern? Der Workshop wird Ihnen Antworten auf diese wichtigen Fragen geben. Wir nutzen ein speziell **von uns entwickeltes Modell aus dem NLP**. So, 30.06.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

### 3. Über Kritiker, Antreiber, sonstige Rebellen –

#### Umgang mit dem Inneren Team

„Sei perfekt!“, „beeil dich!“, „streich dich an!“ Diese inneren Botschaften können belastend wirken. Dahinter verbergen sich unsere sogenannten inneren Teammitglieder: Der Perfektionist, der Ruhelose, der Leistungsorientierte, der Kritiker, der Faule... gemeinsam lernen wir einzelne 'Zeitgenossen' besser kennen und auch mit 'unerwünschten' Teammitgliedern inneren Frieden zu schließen. Dadurch gewinnen wir mehr innere Freiheit und Autonomie! Erfahren Sie mehr über die Antreiber (aus der **Transaktionsanalyse**) und lernen Sie ein sehr kraftvolles Veränderungsmodell aus dem NLP kennen: das **Six-Step-Reframing!** Sa, 13.07.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

### 4. Den eigenen „Zustandsmanager“ aktivieren –

#### Neue Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele

Immer mehr Menschen klagen über Stress. Um so wichtiger ist es, dass wir lernen, achtsamer mit uns umzugehen, für uns zu sorgen und auch kleine Anzeichen unseres Körpers wahrnehmen.

- Im hier und jetzt – Achtsamkeitsübungen
- Einmal volltanken bitte: Die Ressourcendusche
- Wenn die rote Lampe blinkt – Was will mein Körper mir sagen?  
Symptome wahrnehmen, erkennen und bearbeiten mit dem Gesundheitsreframing
- Veränderungen im Sauseschritt – Zustandsveränderungen mit Submodalitätenarbeit
- Moment of Excellence – Seine Fähigkeiten jederzeit abrufen können!

Erleben Sie einen kraftvollen Tag mit uns! ...**mit vielfältigen Methoden aus dem NLP**.

So, 14.07.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

## 5. Probleme sind Lösungen oder 5 Wege ein Problem zu verlassen

Hört sich paradox an? Dann machen Sie sich bewusst: Wir können nur dann ein Problem bekommen, wenn wir eine Soll-/ Ist-Diskrepanz erleben, wobei der Ist-Zustand als negativ erlebt wird und der Soll-Zustand zumindest positiver als der Ist-Zustand bewertet werden muss. Das heißt aber auch: Jedes Problem beinhaltet, wenn auch unbewusst, eine Lösungsvision, daher kann man sagen: Probleme *sind* Lösungen!

Das Herausarbeiten der Lösungsvision ist ein Weg ein Problem zu verlassen. Es gibt aber auch noch andere Gründe, warum ein Problem stabil bleibt, wir es nicht lösen können. Daher gehen Sie mit uns auf den Entdeckungsweg... Entdecken Sie 5 Wege ein Problem zu verlassen mittels eines Modells aus dem **NLP und den integralen Aufstellungen mit Symbolen**. Sa, 17.08.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

## 6. Raus aus der Zwickmühle – Klarheit für eine Entscheidung gewinnen

Sicher kennen Sie das auch: Sie möchten sich entscheiden, haben jedoch Zweifel, was das „Richtige“ ist. Innere Stimmen werden laut, die das Für und Wider zum x-ten Mal abwägen, bis Sie am Ende gar nichts mehr tun und gefrustet sind.

Lernen Sie Modelle aus dem **NLP und der Aufstellungsarbeit** kennen, um diesem Dilemma zu entkommen und Klarheit für die anstehende Entscheidung zu erlangen.

So, 18.08.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

## 7. Was macht mich attraktiv für mein Unternehmen oder meine Kunden Der Erfolgscheck für Angestellte und Selbständige

Um als Selbständiger im Markt erfolgreich zu sein, ist es wichtig, von Zeit zu Zeit die eigene Ausrichtung zu überprüfen. „Finden meine Kunden meine Produkte attraktiv? Bin ich mit meinem Unternehmen am Bedarf meiner Kunden ausgerichtet?“ Wie werde ich als Unternehmer-Persönlichkeit von meinen Kunden gesehen?

Aber auch als Angestellter ist es wichtig seine Positionierung im Unternehmen zu reflektieren und Entwicklungspotentiale wahrzunehmen: Was sind die Erfolgsfaktoren im Unternehmen, welche repräsentiere ich? Wo habe ich ggf. einen blinden Fleck, wo kann ich mich weiterentwickeln?

**Integrale Systemaufstellungen mit Symbolen oder Repräsentanten** ermöglichen einen schnellen Blick auf die Unternehmenssituation und geben Anregungen für konkrete Maßnahmen in der Praxis. Fr, 13.09.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

## 8. T.E.A.M. – „Together everybody achieves more“ oder „Toll ein anderer machts.“

Häufig sind es nicht inhaltliche Themen oder Interessenkonflikte, sondern die Teamstrukturen, die sich „gesund“ oder „ungesund“ auf die Teamdynamik auswirken. Gemeint sind damit die Beziehungen der Teammitglieder untereinander, zum Chef und zum Ziel/Aufgabe. Da dieses meistens unbewusste Mechaniken sind, sind **integrale Teamstrukturaufstellungen** eine äußerst effektive Methode, um diese im wahrsten Sinne des Wortes sichtbar zu machen. Aber nicht nur die Ist-Situation wird in all ihren Ausprägungen deutlich, mit dieser Methode ist es auch möglich auf sehr effiziente Weise Lösungen und ihre Auswirkungen durchzuspielen. Lassen Sie sich überraschen!

Sa, 14.09.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 180 € (MwSt. befreit)

## 9. Wachstumsbremsen entmachten – Alte Muster und Loyalitäten aufspüren

In manchen Situationen haben wir das Gefühl, wir werden innerlich ausgebremst von negativen Emotionen oder unangemessenen Verhaltensweisen und das immer wieder.. obwohl wir das gar nicht wollen. Häufig stecken in der Kindheit gelernte Muster dahinter verbunden mit Glaubenssätzen, die wir zu dem Zeitpunkt gelernt haben und die unbewusst noch heute in uns wirken. Auch können uns unbewusste Loyalitäten zu einem Elternteil an Problemlösungen hindern. Dann ist es wichtig, dass wir diese aufdecken, erkennen, dass sie früher mal gute Dienste geleistet haben, jetzt aber ins „Museum gehören“.

In diesem Seminar zeigen wir mittels **integraler Strukturaufstellungen** auf, wie man sich von „blockierenden“ Loyalitäten befreien kann. Des Weiteren lernen wir die **Timelinearbeit** aus dem NLP kennen. So können wir alte Prägungen / Muster auflösen, um befreit und ressourcenvoll in die Zukunft zu gehen. Voraussetzung: erste Coachingerfahrung.

Sa/So, 12./13.10.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 360 € (MwSt. befreit)

## 10. Typisch Mensch: „Mit dem komme ich nicht klar“ – Beziehungslandkarte verändern – Lösungsräume eröffnen

Wenn wir unsere Beziehungen im privaten oder beruflichen Umfeld beleuchten, werden wir manche als harmonisch erleben, andere wiederum als negativ behaftet. Wenn wir eine in irgendeiner Form als ‚negativ‘ erlebte Beziehung verändern wollen, macht es Sinn, aus völlig anderen Perspektive auf die Beziehung zu schauen, um so die eigene Landkarte zu verändern. Eine spezielle Form der **Metaphernarbeit aus dem NLP**, eine **Blitzlichtaufstellung** oder die Anwendung von **Typologien wie z.B. das Enneagramm** können hier überraschende Erkenntnisse liefern.

Am 1. Tag wollen wir uns intensiv mit dem Enneagramm beschäftigen. Matthias Eisenhuth ist ein guter Kollege und Lehrtrainer des Enneagramm-Typenmodells und stellt uns sehr plastisch die neun Persönlichkeitstypen dar. So erweitern Sie Ihre Menschenkenntnis und erhalten ein Erklärungsmodell für tiefere Verhaltenszusammenhänge. Auch verbessern Sie Ihre Selbsterkenntnis und erkennen schneller Konfliktpotentiale.

Am 2. Tag lernen Sie zwei Modelle kennen, um ganz konkret auf eine Beziehung zu schauen, die nicht rund läuft, sei es zu einem Kollegen, zum Chef oder zu einem Familienmitglied. Die häufig unbewussten, hinderlichen Beziehungsdynamiken werden sichtbar und gleichzeitig werden Lösungsideen erkennbar und was sehr spannend ist, deren Auswirkung spürbar messbar. Alles in allem: Sie erkennen Ihr eigenes Entwicklungspotentiale und können Beziehungen "reibungloser" gestalten. Sa/So, 28./29.09.19, 10.00 bis 18.00 Uhr, 360 € (MwSt. befreit)

**Wir freuen uns auf Sie!**  
**Heike Kuhlmann & Team**

