

# Mit dem Integralen Ansatz nach Ken Wilber Konflikte verstehen und Partnerschaften stärken

Vortrag am 2. April 2011

Kongress des NLP-Netzwerk Bayern e.V.

Spannend oder in Spannung – Konflikte  
und Partnerschaft

Erich Carl Derks  
Martin-Behaim-Straße 6  
91207 Lauf an der Pegnitz

Telefon: 09123-98 64 87

eMail: [info@erich-carl-derks.de](mailto:info@erich-carl-derks.de)

Web: [www.erich-carl-derks.de](http://www.erich-carl-derks.de)

Integraler Salon Nürnberg.

Kontakt über:

eMail: [info@erich-carl-derks.de](mailto:info@erich-carl-derks.de)

Im Integralen Ansatz vereinen sich

## **Erkenntnis und Tatkraft**

- Erkenntnis dessen was ist - soweit uns dies möglich ist –  
und
- Tatkraft als der Wille und die Fähigkeit zu handeln - im Sinne dessen was sein soll. Was sein soll, entscheidet jeder letztlich aufgrund seiner Erkenntnis.

## **Erkenntnis ist die Vereinigung von Wissen und Weisheit**

**Wissen** bezieht sich auf das, was wir unter Wissenschaft und ihren Bedingungen verstehen.

**Weisheit** bezieht sich auf Spiritualität und „Herzensbildung“ und auf Erfahrungen die Menschen machen können, wenn sie sich bestimmten Bedingungen aussetzen.

**Erkenntnis** beschreibt damit die individuelle Weltsicht oder „Landkarte“, die wir im Laufe unseres Lebens erwerben.

**Integral sein oder integral handeln heißt** demnach

**sein Wissen vertiefen**

**sich der spirituellen Dimension des Daseins öffnen**

und **den Körper**

als Träger und Ausdrucksmittel unseres Bewusstseins und  
als das, was „tatkünftig“ werden soll, zu ehren und  
pflegen

Die Kern-Handlungsfelder, um eine „Integrale Lebenspraxis“ zu entwickeln, sind deshalb

**Verstand / Geist**

**Spiritualität / GEIST**

**Körper**

**Schatten**

Der Integrale Ansatz versucht, die „Wirklichkeit“

möglichst umfassend und

„So einfach wie möglich, aber nicht einfacher.“ (Albert Einstein)

zu erfassen und darzustellen.

Grundlage sind allgemein anerkannte Forschung und Erkenntnisse aus der Wissenschaft und den großen Weisheitstraditionen.

Die große Leistung von Ken Wilber besteht darin, das Gemeinsame in so verschieden Aussehendem zu finden. Damit wird die Basis für „sich und einander verstehen und akzeptieren“ gelegt. Dies ist der Ausgangspunkt für persönliche und kollektive Entwicklung.



Konflikte haben oft mit „nicht verstehen“ (wollen oder können) zu tun.

Verstehen ist somit **ein erster Schritt zur Partnerschaft.**

Das bedeutet, es ist notwendig

- **sich zu entwickeln, um verstehen zu wollen** (Arbeit mit dem eigenen Schatten und Begrenzungen) und
- **sich zu entwickeln, um verstehen zu können** (geistige Fähigkeiten erweitern)

## **Ein zweiter Schritt zur gelingenden Partnerschaft**

(im privaten, genauso wie im geschäftlichen oder gesellschaftlichen Umfeld)

### **ist es, zu akzeptieren:**

sich selbst und den Partner in seinem So-Sein, mit „unseren“ Möglichkeiten und Begrenzungen. Dies ist der Ausgangspunkt für (gemeinsame) Entwicklung und für Zusammenarbeit. Aber auch für ein Leben in Frieden mit sich und der Welt.

**Integrale Partnerschaft** heißt, um die unten beschriebenen Perspektiven zu wissen und in der Begegnung mit dem Anderen zu berücksichtigen.

**Integrale Partnerschaft** ist auch eine Entwicklungsgemeinschaft und

**Integrale Partnerschaft** ist offen für das, was Entwicklung noch bringen mag, denn mit Sicherheit ist

**Integrale Partnerschaft** das Abenteuer sich immer wieder auf Neues einzulassen und das Alte wert – zu – schätzen und zu integrieren – zu wachsen und das vorherige als notwendigen Entwicklungsschritt zu umschließen.

ausgewogen – umfassend – essenziell

„eine bestimmte Ebene oder Struktur des  
menschlichen Bewusstseins“

- die Fähigkeit unterschiedliche Perspektiven und unterschiedliche Denk- oder Wertesysteme
  - wahrzunehmen
  - auf ihre eigene Weise zu schätzen
  - Ihre Vor- und Nachteile zu erkennen und zu nutzen
- die Öffnung für Spiritualität und ihre Einbeziehung in das eigene Denken und Handeln
- Wachheit und Bewusstheit für das was ist und dies im eigenen Handeln berücksichtigen

- Um besser zu verstehen und dadurch angemessener handeln zu können
- Um unser individuelles und kollektives Potenzial zu verwirklichen
  - Um das zu werden, was wir werden können
- Um die Welt für alle Menschen zu einem angenehmeren Ort zu machen
- Um das Gefühl zu haben, etwas wirklich sinnvolles zu tun

# Das Integrale Modell und seine Perspektiven

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

## AQAL

alle Quadranten

alle Linien

alle Ebenen

alle Typen

alle Zustände

In manchen Dingen sind wir weit entwickelt,  
in anderen weniger.

- Kind – Erwachsener
- Laie – Fachmann
- Student – Professor
- Lehrling – Meister
- ...

Damit einer geht ein tiefes oder weniger tiefes Verständnis der Inhalte.



Entwicklung ist ein fortschreitender Prozess der zu immer mehr Differenziertheit führt.

Entwicklung heißt Potenziale entwickeln.

Entwicklungsrichtung von:

egozentrisch zu

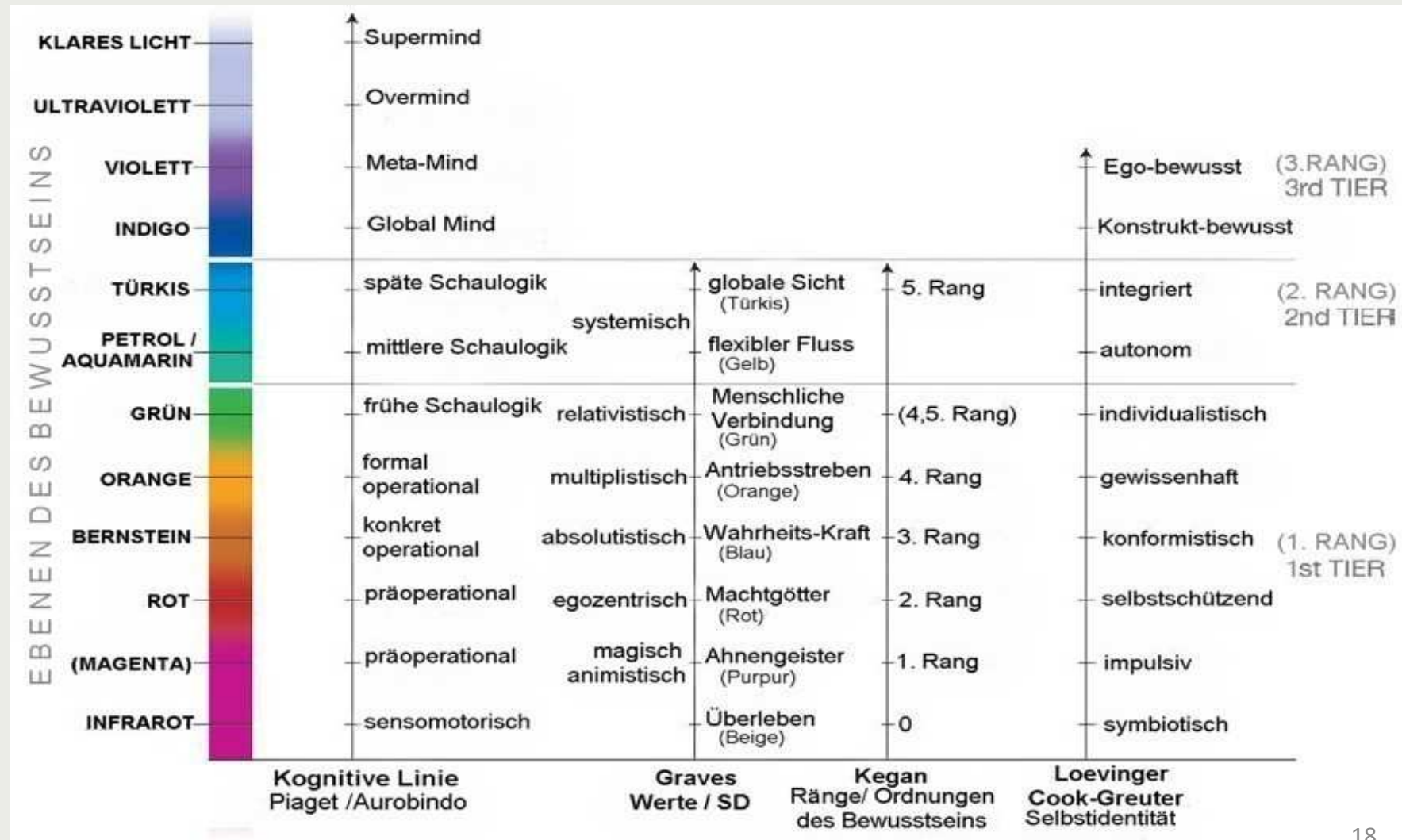
ethnozentrisch zu

weltzentrisch zu

kosmozentrisch

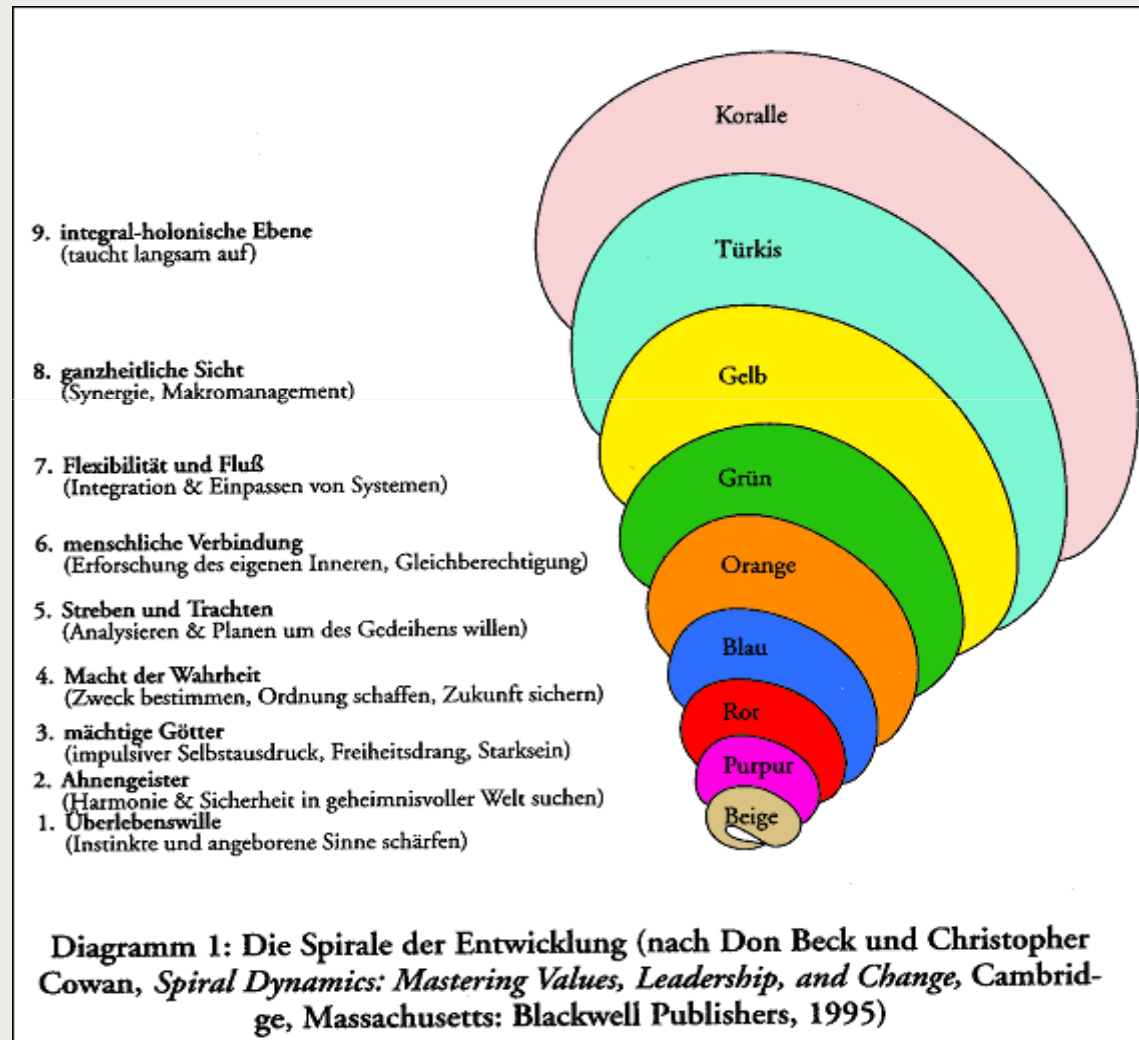
# Perspektiven Ebenen des Bewusstseins

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein



# Perspektiven Spiral Dynamics

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein



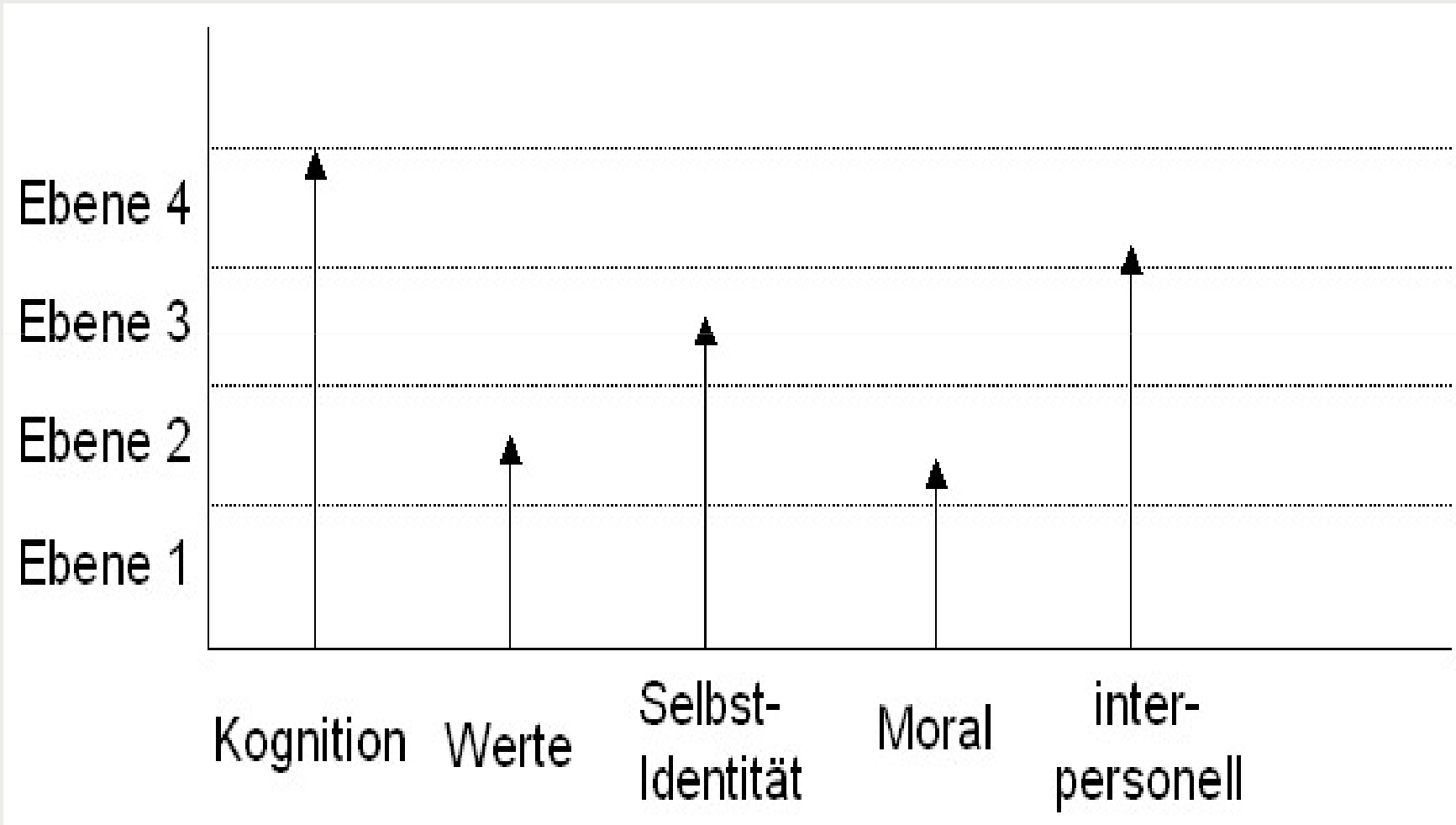
Es gibt verschiedene Bereiche, in denen wir  
uns entwickeln können

- Kognition
- Werte
- Moral
- Interpersonell (NLP)
- Körper (Sport, Tanz... )
- Kunst (Musik, Malerei...)
- Spirituell
- kinästhetisch
- ...

... und wir sind in verschiedenen Bereichen unterschiedlich weit entwickelt

# Perspektiven Integrales Psychogramm

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein



# Perspektiven Innen und Außen - individuell

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

## Individuum - innere und äußere Bereiche

### Innen

- Kognition
- Werte
- Moral
- Emotionen
- Selbstbewusstsein
- Seele
- ...

### Außen

- das was beobachtbar und beschreibbar ist
- Körper (Sport, Tanz... )
- Kunst (Musik, Malerei...)
- Spirituell
- kinästhetisch
- ...

... und wir sind in verschiedenen Bereichen unterschiedlich weit entwickelt

# Perspektiven Innen und Außen - kollektiv

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

## Das Individuum lebt im Kollektiv und in äußeren Systemen

### Innen

- Wir-Gefühl
- geteilte Werte
- geteilte Moral
- Weltansichten (archaisch  
Machtgötter  
wissenschaftlich-rational  
pluralistisch)
- ...

### Außen

- das was beobachtbar und beschreibbar ist
- Systeme
- Strukturen
- Organisationsmodelle
- Das, was sie Kulturen hervorbringen
- ...

... und Kollektive sind in verschiedenen Bereichen unterschiedlich weit entwickelt

# Perspektiven

## Innen und Außen – Individuell und Kollektiv

Erich Carl Derks

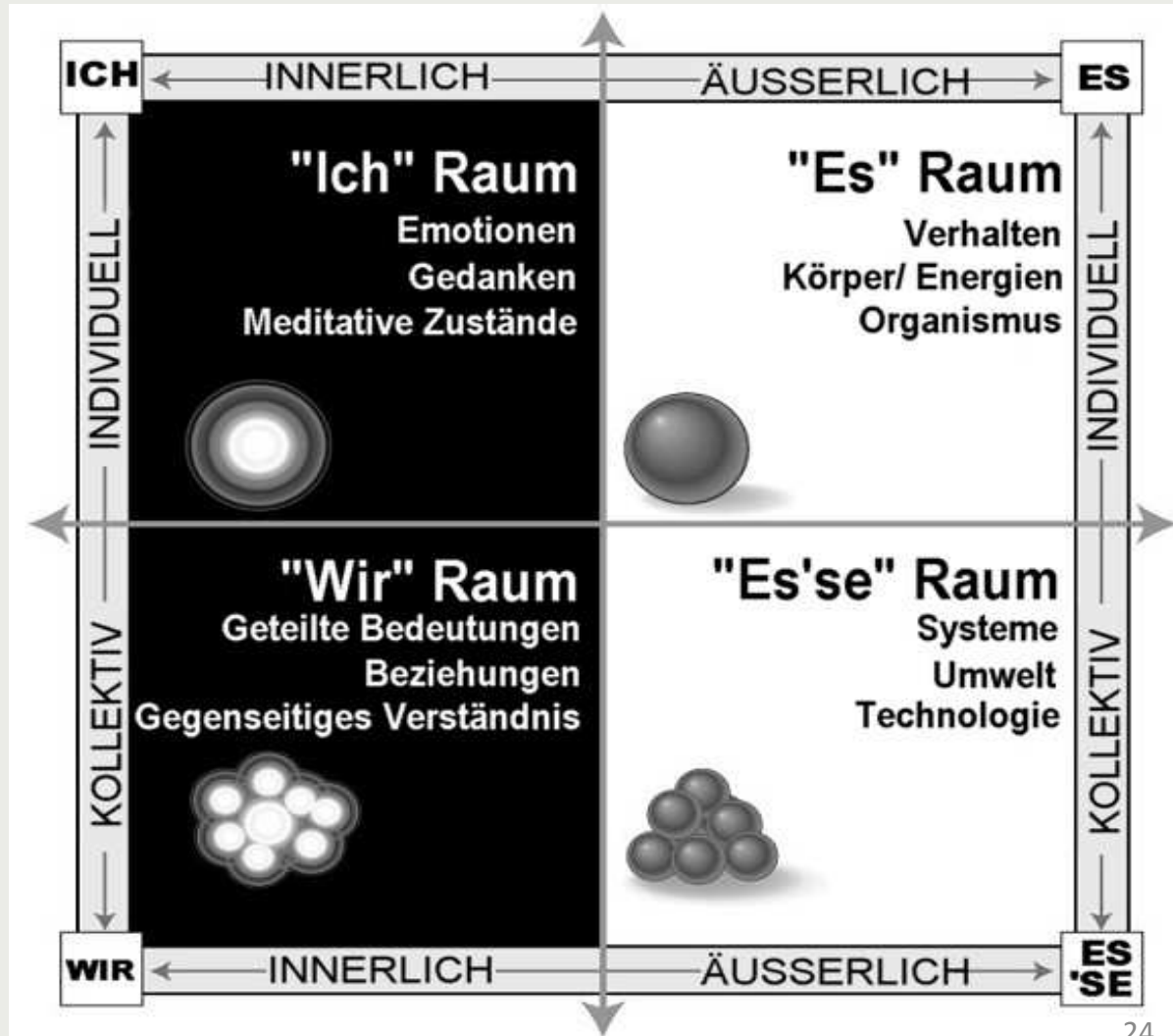
gemeinsam · erfolgreich · Sein

Die 4 Räume jetzt, in diesem Augenblick

Es ist immer alles da, zu jeder Zeit und es ist nicht zu trennen

und

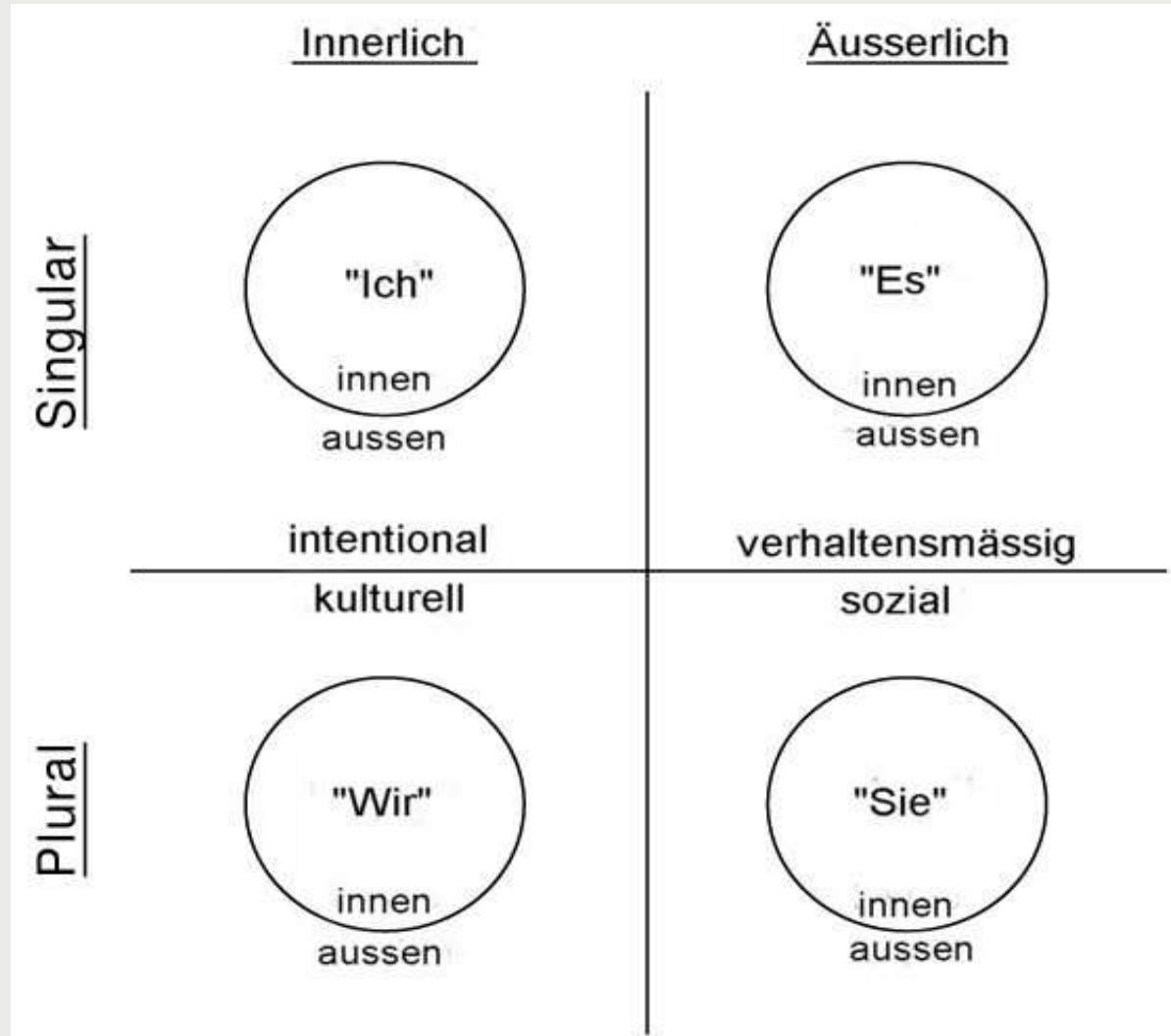
wir können es uns aus unterschiedlichen Perspektiven anschauen





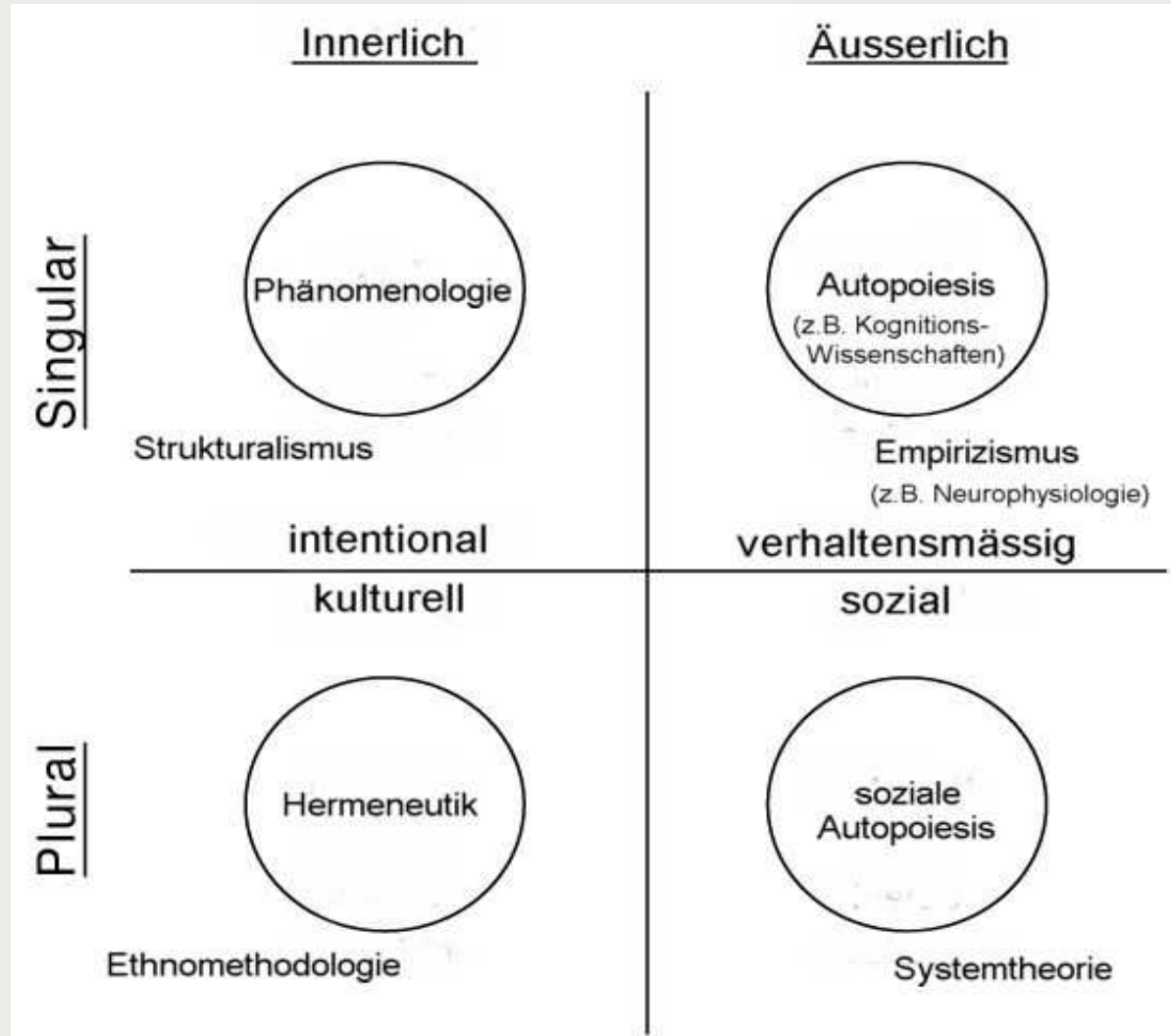
# Die 4 Quadranten

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein



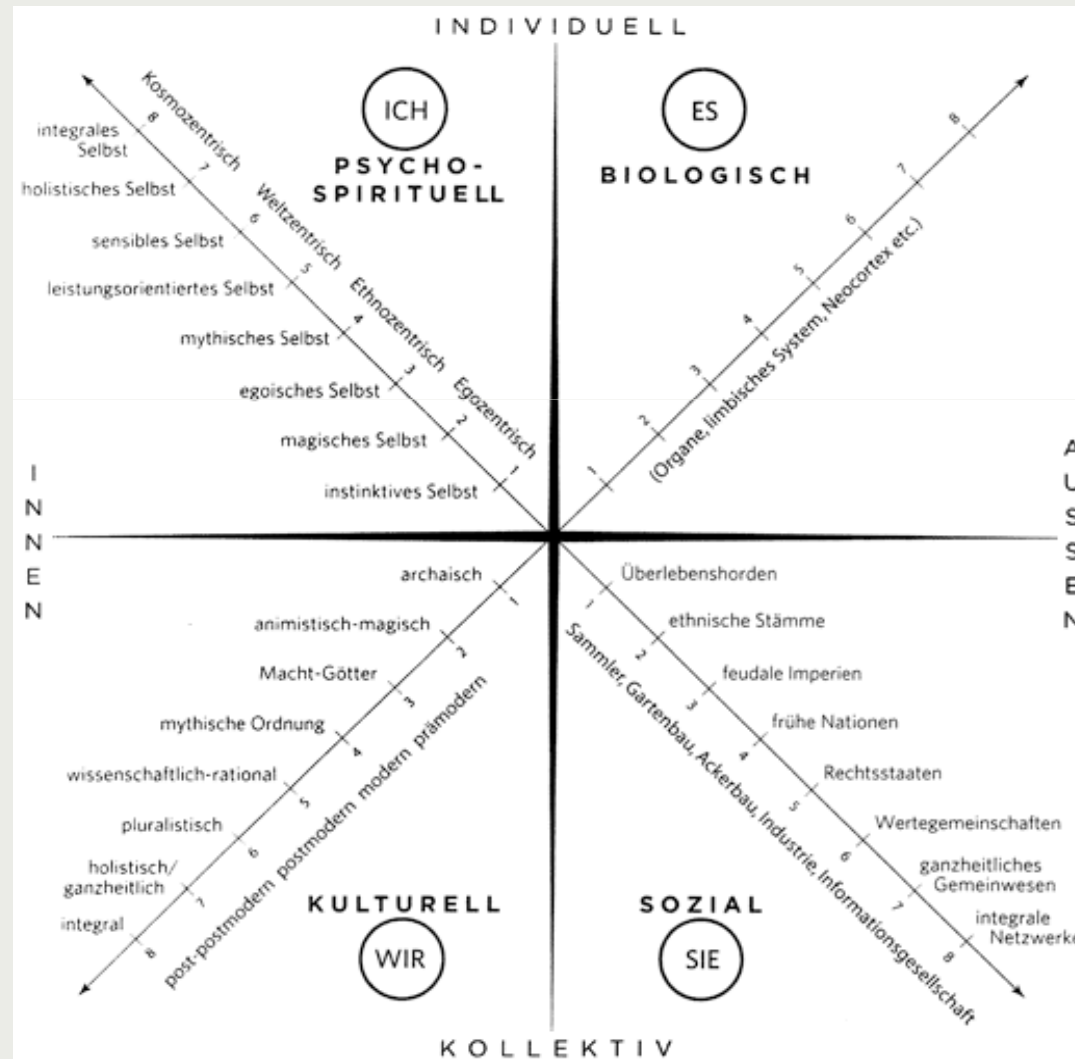
# Die 4 Quadranten und ihre Wissenschaften

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein



# Die Quadranten

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein



<b>Linie</b>	<b>Lebensfrage</b>	<b>typischer Forscher</b>
kognitiv	Was nehme ich wahr? / Wessen bin ich gewahr?	Piaget, Kegan
Selbst	Wer bin ich?	Loevinger
Werte	Was ist wichtig für mich?	Graves, Spiral Dynamics
Moral	Was sollte ich tun?	Kohlberg
interpersonell	Wie sollten wir interagieren?	Selman, Perry
spirituell	Was ist von ultimativer Bedeutung?	Fowler
emotional	Was fühle ich hierzu?	Goleman
ästhetisch	Was finde ich anziehend?	Houseman
Bedürfnisse	Was brauche ich?	Maslow
kinästhetisch	Wie soll ich das körperlich tun?	Gardner

# Perspektiven

## Typen – wir sind alle anders

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

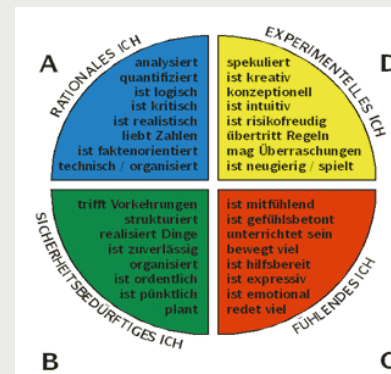
- männlich – weiblich
- kreativer Chaot – Buchhalter
- Rational - emotional
- Initiativ – stetig
- ...

### Typenlehren:

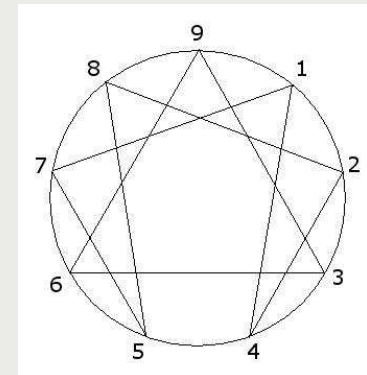
- DISG
- HDI
- Enneagramm
- Myers-Briggs usw.

### Wahrnehmungstypen:

- **V** isuell
- **A** uditiv
- **K** inästhetisch
- **O** lfaktorisch
- **G** ustativ



<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/LernstileHerrmann.shtml>



<http://www.bing.com/images/>

## Natürliche Zustände:

- wachen - schlafen – traumloser Tiefschlaf
- hungrig – durstig
- müde - ausgeschlafen
- ...

## Gipfelerfahrungen:

- „Ich hab`s geschafft!“
- Naturerleben
- In der Sexualität
- Ganzheit und Verbundenheit

## „Erzeugte“ Zustände

- Meditation
- Sport
- ...

## Mit Hilfsmitteln „erzeugte“ Zustände

- Drogen
- Alkohol
- ...

Je nach Zustand stehen uns unterschiedliche Informationen  
zur Verfügung

- alle Quadranten
- alle Linien
- alle Ebenen
- alle Typen
- alle Zustände

Kompliziert?

Ja!

Einfach?

Auch!

Eben wie die Welt

# AQAL – die zur Zeit umfassendste Landkarte

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

Je besser die Landkarte, desto besser findet man sich in der Welt zurecht und desto fundierter sind die Entscheidungen die man fällt.

Und was bedeutet dies alles?

Was kann ich mit diesem Wissen anfangen? und

Wie kann dieses Wissen die Welt verändern?



Die Frage ist weniger:  
Ist das nicht alles viel zu komplex?

Sondern eher:  
Können wir es uns länger leisten, weniger komplex zu  
denken und zu handeln?

Für mich ist die Antwort klar. Für Sie...?

Packen wir's an:

Erich Carl Derks

gemeinsam · erfolgreich · Sein

Den Bereich des bewussten Seins vergrößern und  
zunehmend gestalten

durch  
Ausübung von

Körper

Geist

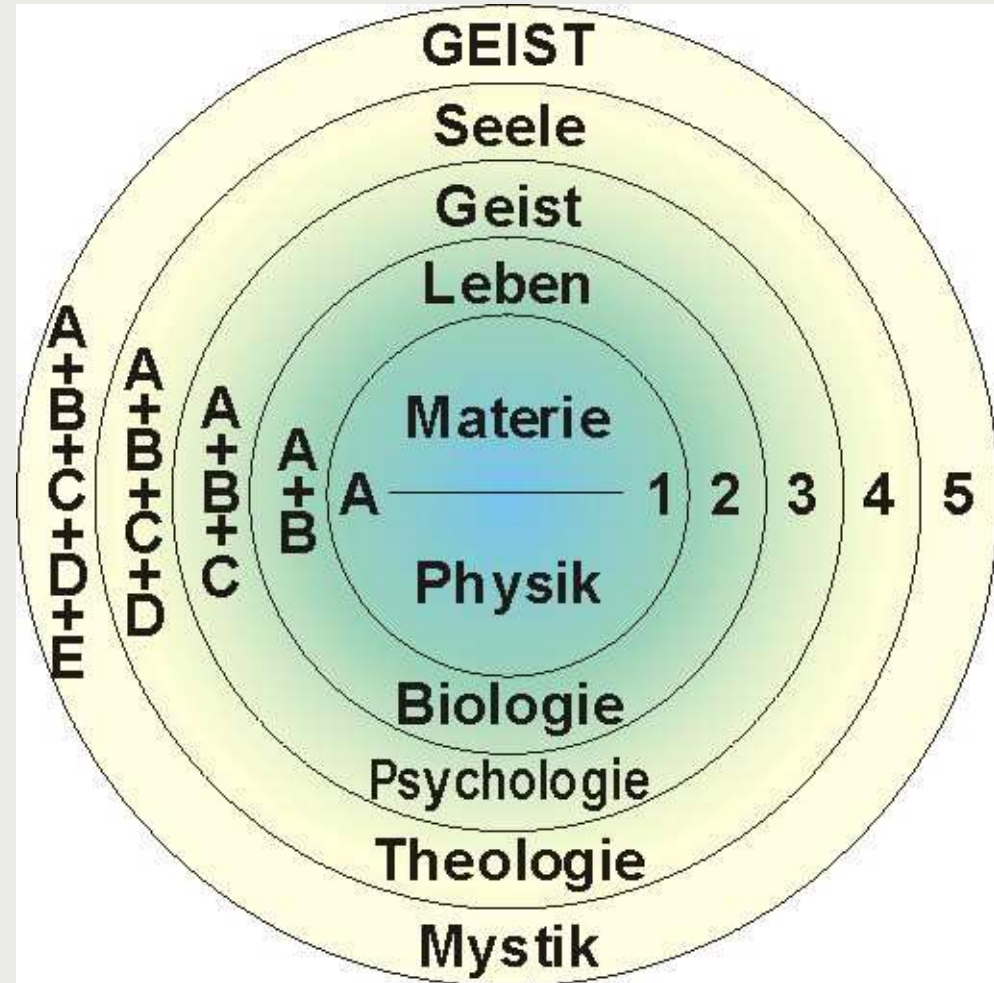
GEIST

und Beschäftigung mit dem

Schatten

Körper – Geist – Seele  
und GEIST verbinden

- Die "ewige Philosophie"
- Das große Nest des Seins



# Entwicklungsmodule

## Die 4 Kernmodule

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

### Körper

- Nahrung
- Sport
- Yoga
- Tai Chi
- 3-Body-Work-Out
- F. I. T. (Fokussiertes Intensiv Training)

### Geist

- Lesen und studieren
- Mentales Training
- (integrale) Landkarte
- Verschiedene Perspektiven einnehmen
- Jede Weltanschauung die einem selbst richtig ist

### GEIST

- Meditation
- Gebet
- Zen
- Mitfühlender Austausch
- Integrale Erforschung

### Schatten

- NLP
- Gestalttherapie
- Traumarbeit
- Beziehungsarbeit
- Kunst- und Musiktherapie
- 3-2-1 Prozess

# Entwicklungsmodule

## Zusatzmodule

Erich Carl Derks  
gemeinsam · erfolgreich · Sein

### Ethik

- Fairness
- Soziales und ökologisches Engagement
- Selbstdisziplin
- Integrale Ethik
- ...

### Beziehungen

- Kommunikationsfähigkeit
- Paartherapie
- Spirituelle Beziehungspraxis
- ...

### Sexualität

- Tantra
- Kundalini Yoga
- Kamasutra
- Sexuelle transformative Praxis

### Arbeit

- Rechter Lebenserwerb
- Arbeit als Form des ILP
- Geldmanagement
- ...

## Praxis in jedem der Kernmodule

zum Beispiel:

- täglich 10 Minuten bis 1 Stunde meditieren
- regelmäßig Sport
- Auseinandersetzung mit den Weltsichten, die einem wichtig sind / mit der integralen Theorie
- Beschäftigung mit dem Schatten (3-2-1 Prozess, Therapie...)
- Themen aus den Zusatzmodulen nach Bedarf

Den Bereich des bewussten Seins erweitern.

Übung:  
Arbeit mit Bodenankern.

## Literatur und Quellen

- Ken Wilber, Integrale Vision. Eine kurze Geschichte der integralen Spiritualität. München 2009. Kösel-Verlag. **(Sehr zu empfehlen als kurze und übersichtliche Einführung in den Integralen Ansatz)**
- Ken Wilber, Integrale Psychologie. Geist Bewußtsein Psychologie Therapie. Freiamt 2001. arbor-Verlag, 3. Auflage 2006
- Ken Wilber, Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt. München 2007, 2. Aufl. Kösel-Verlag
- Ken Wilber u.a., Integrale Lebenspraxis, körperliche Gesundheit, emotionale Balance, geistige Klarheit, spirituelles Erwachen. Ein Übungsbuch. Kösel Verlag, München 2010
- Und seine vielen anderen Bücher



<http://www.kenwilber.com/home/landing/index.html>

Viele interessante Informationen, Artikel, Ansprechpartner, Integrale Salons in Deutschland...:

<http://if.integralesforum.org/>

Der Multinexus ist ein Zusammenschluss und eine Integration derjenigen Organisationen im deutschsprachigen Raum, die den integralen Ansatz (AQAL), wie er massgeblich von dem amerikanischen Philosophen [Ken Wilber](#) entwickelt worden ist, bekannt machen und in vielen verschiedenen Bereichen umsetzen wollen.

<http://www.multinexus.org/>