



WAS IST INTEGRAL?

EIN INTEGRALER ANSATZ BESTEHT AUS MEHREREN TEILEN
UND ERST DIE VERBINDUNG ALLER TEILE MACHT DIE ARBEIT KOMPLETT:
GEMEINT SIND VERSTAND – GEFÜHL – KÖRPER – INTUITION.

DER **VERSTAND** EIGNET SICH, UM DINGE PRÄZIS ZU FORMULIEREN ODER UM FACHWISSEN EINFLECHTEN.
DOCH IST ER NICHT DER EINZIG GÜLTIGE ZUGANG, UM EIN THEMA BESSER ZU VERSTEHEN
ODER UM DER OPTIMALEN LÖSUNG AUF DIE SPUR ZU KOMMEN.

DENN AUCH DIE **GEFÜHLE** GEBEN HINWEISE, WARUM WIR EINE SITUATION ALS HERAUSFORDERND ERLEBEN.
WENN WIR ZWEIFELN, STECKT OFT ANGST (ALSO LETZTLICH WUT) DAHINTER.
WENN WIR ENTTÄUSCHT SIND, SPIELT TRAUER HINEIN. DAS SIND ANHALTSPUNKTE FÜR DIE WEITERARBEIT.

AUCH DER **KÖRPER** GIBT IN ANSPRUCHSVOLLEN SITUATIONEN OFT SIGNALE:
EIN VERSPANNTER NACKEN, EINE GEPRESSTE STIMME ODER EIN SCHWINDELGEFÜHL.
SIE GEBEN HINWEISE AUF EINEN MÖGLICHEN ANSATZ.

INTUITION IST EINE UNGETRÜBTE SICHT AUF DAS, WAS WIR MIT LEBENSINN VERBINDEN.
OFT GELINGT ES, DIESER EBENE MIT EINEM FANTASIEVOLLEN BLICK ETWAS NÄHER ZU KOMMEN.
«WAS WÄRE DEIN ERSTER SCHRITT, WENN DAS ALLES EIN SPIEL WÄRE?»

OFT IM COACHING FÜHRT EINE DER VIER BETRACHTUNGSWEISEN ZUM ERSTEN KLEINEN DURCHBRUCH.
DIE ANDEREN DREI EBENEN FOLGEN DIESEM IMPULS, SODASS SICH DIE TEILE ZUSAMMENFÜGEN LASSEN.
ERST DIE VERBINDUNG ALLER TEILE MACHT DIE ARBEIT KOMPLETT.