



WAS IST INTEGRAL?

Ein integraler Ansatz besteht jeweils aus mehreren Teilen,
und erst die Verbindung dieser Teile macht die Arbeit komplett.
Gemeint sind hier **Verstand – Gefühl – Körper – Intuition**.

Der **Verstand** eignet sich, um Dinge präzise zu formulieren oder um Fachwissen einzuflechten.
Doch er ist nicht der einzig gültige Zugang, um ein Thema besser zu verstehen
oder der optimalen Lösung auf die Spur zu kommen.

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.

Wichtige Signale können ebenso vom **Körper** kommen:
ein verspannter Nacken, eine gepresste Stimme oder ein Schwindelgefühl.
Sie geben Hinweise auf einen möglichen Lösungsansatz.

Intuition ist eine persönliche und klare Sicht auf den Sinn des Lebens.
Oft gelingt es, diese Ebene mit einem fantasievollen Blick zu erschliessen:
«Was wäre dein erster Schritt, wenn das alles ein Spiel wäre?»

Jeder der vier Zugänge hat das Potenzial, den Durchbruch in einem Coaching einzuleiten.
Die anderen drei Ebenen folgen diesem Impuls, sodass sich die Teile zusammenfügen.
Die Verbindung aller Teile macht die Arbeit komplett – und führt zu mehr Erkenntnis.

Version 24-09-12