

Perspektiven die alles verändern – Selbstentwicklung & Telearbeit

von Peter Widmer

Wenn wir uns aufs Meditationskissen setzen, egal ob zu Hause oder im Retreat und egal in welcher Meditationstradition, so können wir oft eines mit Sicherheit feststellen: es tauchen Gedankenzüge, Bilderwelten, Gefühle, Körperempfindungen u.v.m. auf

und ganze innere Mono-, Dialoge und Gespräche mit mehreren Personen finden statt, bevor wir in die Stille gleiten. Meistens laufen diese Gedanken und inneren Gespräche automatisch ab, auch in unserem Alltag, gerade wenn wir routinemässige Dinge tun.

Wenn es uns in dieser Phase der Meditation jedoch gelingt herauszufinden, *wer* da alles in uns spricht und *auf welcher Entwicklungsstufe* diese Teile sich befinden, dann können wir beispielsweise eine ärgerliche Seite auf der impulsiven Stufe erkennen, ein verletztes Kind auf der selbstzentrierten Stufe, eine verantwortliche Seite auf der gruppenzentrierten Stufe, die es am liebsten allen rechtmachen möchte oder eine organisierende Seite auf der selbstbestimmenden Stufe, die den Alltag in To Do Listen ordnet. Wenn es uns gelingt, einen Persönlichkeitsanteil in unserer Meditation zu erkennen, dann können wir diesen im nächsten Schritt aus unserer inneren Mitte, d.h. unserem SELBST heraus akzeptieren und Mitgefühl für diesen Anteil entwickeln. Wir können aber auch erkennen, welche Seiten und Entwicklungsstufen in uns gerade fehlen, nicht anwesend oder verdrängt worden sind und sie uns bewusst machen und damit beginnen, bewusst mit diesen Teilen in Kontakt zu treten, um sie in unser „inneres Orchester“ zu integrieren.

Um dies tun zu können, brauchen wir Erfahrung darin, innere Anteile und deren Entwicklungsstufe zu erkennen. Dazu benötigen wir ein bestimmtes konzeptionelles Wissen, eine orientierende Landkarte, auf deren Basis wir in unserem Alltag experimentieren können. Eine solche orientierende Landkarte findet sich in meinem Buch *Perspektiven, die alles verändern – Achtsame Selbstentwicklung durch Innere Friedenskonferenz*.



Sprache als Spiegel der Seele

Wir können unser Sprechen und Denken so interpretieren, dass sich darin unsere inneren Haltungen, resp. Persönlichkeitsanteile, inneren Zustände und deren Dynamik sowie die Entwicklungsstufen ausdrücken, auf denen diese Persönlichkeitsanteile gerade unterwegs sind. Dieser Zusammenhang wurde mir im Laufe der Jahre immer deutlicher, in denen ich mich in meinen Zenkursen und Seminaren sowie in Einzel- und Entwicklungsstufencoachings mit Persönlichkeitsanteilen und dem Sentence Completion Test integral (SCTi) sowie dem zugrunde liegenden Selbstentwicklungsmodell beschäftigte.

Der SCTi und das Selbstentwicklungsmodell

Der Sentence Completion Test integral (SCTi) und das dazu gehörige Selbstentwicklungsmodell, entwickelt an der Harvard Universität von Jane Loewinger, fortgeführt auf spätere Stufen und sehr verfeinert von Susanne Cook-Greuter, unterscheidet die folgenden neun Entwicklungsstufen, die ich hier nicht gesondert erläutern werde. (Siehe dazu ausführlich: Susanne Cook-Greuter: Selbst-Entwicklung. *Neun Stufen zunehmenden Erfassens*, in: Integral Informiert, Nr. 14, 2008, S. 21-64)



Entwicklungsstufen nach Cook-Greuter (neue Namensgebung 2016), Veränderungen P.W.

Was sind innere Anteile?

„Zwei Seelen schlagen, ach! in meiner Brust.“ (Goethe, Faust)
„Jeder Mensch ist eine kleine Gesellschaft.“ (Novalis, Blütenstaub)

Innere Anteile sind *innere Zustände, Tendenzen, Seiten, innere Haltungen, Teile oder Teilpersönlichkeiten*. Sie ändern sich situativ laufend. Es macht einen Unterschied, ob wir mit unserem Lebenspartner, unserem Chef oder unseren Kindern zusammen sind – oder ob wir Sport treiben, für eine Prüfung lernen oder uns verlieben. Und wer kennt sie nicht: den inneren Antreiber, den inneren Kritiker, den inneren Perfektionisten, dem nichts gut genug sein kann oder den „Teil, der vor anderen gut dastehen“ möchte und es am liebsten allen recht machen möchte? Jedes Teil hat

- seine eigenen Empfindungen und Wahrnehmungen
- seine eigenen Gefühle und Stimmungen
- seine eigenen Wünsche, Absichten und Anliegen
- seinen eigenen verbalen und non-verbalen Ausdruck
- seine eigene Geschichte
- seine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen
- seinen eigenen Entwicklungsschwerpunkt

Wenn wir uns so betrachten, dann wohnt nicht nur ein Teil, auch nicht bloss „zwei Seelen“, sondern „eine kleine Gesellschaft“ von Persönlichkeitsanteilen in uns. Dieses System der Teile in uns organisiert sich in „inneren Teams“ (Schulz von Thun), einer „inneren Firma“ (Genpo Roshi). Man könnte auch sagen, einem „inneren Familiensystem“ (Richard Schwarz) oder einem „inneren Orchester“ (Hal und Sidra Stone). Und die Mitglieder dieses Orchesters spielen im Alltag auf ganz unterschiedlichen Tonhöhen, d. h. Entwicklungsstufen.

Gibt es eine bestimmte Zahl von Teilpersönlichkeiten?

Die Anzahl und Benennung der Teilpersönlichkeiten in der Inneren Friedenskonferenz ist nicht festgelegt. Was als Teilpersönlichkeit verstanden wird, schält sich üblicherweise im Gespräch mit einem Menschen heraus. Wie ein Anteil gefasst wird ist also immer ein Konstrukt, das einem konkreten Menschen hilft, mit der jeweiligen Alltagsrealität konstruktiver umgehen zu können, Ressourcen zu mobilisieren, Schattenanteile zu integrieren, seine Potentiale zu entfalten und sich zu entwickeln. Von daher gibt es unendlich viele Seiten oder Teile, die in unserer Brust schlagen. Jede Situation in jeder Lebensphase kann prinzipiell neue Teile ins Leben rufen.

Teile aus entwicklungspsychologischer Sicht

Betrachtet man Teilpersönlichkeiten aus der Perspektive der Entwicklungspsychologie, erkennt man trotz aller Individualität und Vielheit der Teile biologische, typologische, kulturelle und entwicklungsstufenbedingte Vorgaben für die in unserer westlichen Kultur typischen Ausformungen von Persönlichkeitsanteilen. Dies mag erklären, weshalb wir uns selbst in Erzählungen uns fremder Personen und insbesondere in gruppentherapeutischen Settings in der Thematik und Arbeit anderer, uns vollkommen fremder Menschen, wiedererkennen können.

Um uns die Entwicklung von Persönlichkeitsanteilen verständlich zu machen, können wir Anteile so konstruieren, dass sie Gegenpole bilden, die zeitlich nacheinander oder gleichzeitig entstehen und einander für eine gelingende Entwicklung wechselseitig bedingen. Dadurch lassen sich Entwicklungsaufgaben und Entwicklungschancen erkennen, die Menschen in unserer westlichen Kultur ergreifen und bewältigen, um ihren sicheren Platz in der Gesellschaft zu finden, gelingende Beziehungen aufzubauen, in Schule und Beruf erfolgreich zu sein, persönlich zu wachsen, sich selbst zu verwirklichen und für sich, ihre Kinder und Kindeskiner und letztlich in Solidarität mit allen Lebewesen ein gutes Leben führen zu können.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht entwickeln sich Persönlichkeitsanteile und bauen durch zunehmend komplexer werdende Wechselwirkungen aufeinander auf.

Das SELBST und seine Egos

In der Inneren Friedenskonferenz, die aus unterschiedlichen Formen der Teilarbeit hervorgegangen ist, unterscheiden wir zwischen dem SELBST und seinen Egos. Die Egos sind diejenigen Anteile, mit denen wir, ohne es zu merken, im Alltag identifiziert sind und die sozusagen unser Leben führen. Es sind die Teile, die wir unhinterfragt für unser „Ich“ halten.

Unser SELBST oder unsere innere Mitte hingegen können wir deutlich wahrnehmen wenn wir

- inneren Frieden spüren
- Klarheit
- Ruhe
- Gelassenheit
- Offenheit
- Mitgefühl

Diese Liste von Qualitäten ist nicht erschöpfend. Doch wenn wir diese Qualitäten in uns erleben, sind das Indizien dafür, dass wir im SELBST sind.

Das SELBST und seine Egos sind *dynamisch*. Sie entwickeln sich *laufend neu* im Strom unserer Erfahrung. Das SELBST entsteht allmählich und kommt auf der selbstaktualisierenden Entwicklungsstufe zur Blüte.

Im Folgenden stelle ich die Persönlichkeitsanteile der frühesten Kindheit vor, um einen Eindruck zu vermitteln, worum es dabei geht. Wenngleich diese Teile sehr früh in unserem Leben entstehen, so ist ihre Entwicklung mit ihrem Entstehen nicht abgeschlossen. Als innere Haltungen beeinflussen sie unser ganzes Leben und können sich weiterentwickeln.

Teile der frühesten Kindheit

Die Entwicklung von unserer Geburt bis zur impulsiven Entwicklungsstufe ist gekennzeichnet durch die Entwicklung der folgenden grundlegenden vier Ich-Anteile, die für unsere moderne, westliche Kultur typisch und in fast allen Persönlichkeitsanteilen vorhanden sind:

1. *Das Körper-Ich*, d. h. die grundlegende Erfahrung, dass wir einen eigenen Körper haben, mit eigenen Grenzen zu anderen Menschen, Tieren und zu Dingen in der Aussenwelt. Ken Wilber nennt dies „Drehpunkt 1: Das Ausschlüpfen des physischen Ichs“ (siehe z. B. Wilber: *Integrale Psychologie*)
2. *Das Fühlende-Ich*, d. h. die grundlegende Erfahrung, dass wir eigene Gefühle und Stimmungen haben, die sich von denen anderer Menschen, Tieren und Orten unterscheiden. Wilber nennt dies „Drehpunkt 2: Entstehung des emotionalen Ichs“.
3. *Das intentionale Ich*, d. h. die grundlegende Erfahrung, dass wir eigene Bedürfnisse, Absichten und Wünsche haben, unsere Aufmerksamkeit aktiv auf etwas lenken können und dass sich unsere eigenen Intentionen (d.h. Impulse, Wünsche, Bedürfnisse, unser Wille) von denen anderer Menschen und Tieren oder Orten und Dingen unterscheiden.
4. *Das sprechende - im weiteren Sinne symbolisierende (i. S. v. Ernst Cassirer) - Ich*, d. h. die grundlegende Erfahrung, dass sich unser Sprechen und Denken aus zwischenmenschlichen Wechselwirkungen von Zuhören und Sprechen entwickelt und dass wir redend und denkend uns selbst von anderen Menschen und Dingen unterscheiden. Wilber nennt dies „Drehpunkt 3: Entstehung des mental-begrifflichen Ichs“.

Zwischen unseren Persönlichkeitsanteilen und ihren Entwicklungsstufen bilden sich „innerpsychische Grenzen“ (Ernest Hartmann) heraus, die mehr oder weniger durchlässig sein können. So können wir beispielsweise auch noch im Erwachsenenalter über unser Einfühlungsvermögen mit den Gefühlen und Wünschen anderer Personen verbunden sein, so dass uns nicht klar ist, was unsere Gefühle und Wünsche und welches diejenigen der anderen Personen sind. Solche grenzenlosen Symbiosen können uns einerseits in tiefgreifende Probleme stürzen, andererseits können sie wunderschön sein und sogar mystisch-spirituellen Charakter haben. Auch innerpsychische Grenzen sind dynamisch und wir können lernen sie bewusst zu verändern.

Erinnerungen als Grundlage für die Entwicklung von Teilen

Unser Kurzzeitgedächtnis entwickelt sich bereits im Mutterleib. Doch erst dann, wenn sich unser Sprachvermögen entwickelt und sich die selbstzentrierte Entwicklungsstufe herausbildet, erlangt unser Gehirn nach und nach die sich stetig verbessernde Fähigkeit, persönliche Erinnerungen zu behalten. Wissenschaftler sprechen hier von der Entstehung des sog. biographischen, autobiographischen oder episodischen Gedächtnisses. Was wir zum Zeitpunkt des Geschehens nicht

mit Worten beschreiben können, daran können wir uns als Erwachsene auch nicht erinnern, lautet die gängige wissenschaftliche Hypothese. Abgespeichert werden Erinnerungen aus vorsprachlichen Erlebnissen allerdings dennoch und sie können sich auch auf unser ganzes Leben auswirken, insbesondere dann, wenn sie mit intensiven Emotionen und körperlichen Zuständen einhergehen. Doch diese vorsprachlichen Erinnerungen sind non-verbal, körperlich-atmosphärisch-stimmungs- und gefühlsmässig verankert und drücken sich beispielsweise in Spannungs- und energetischen Zuständen und inneren Bildern aus. Persönlichkeitsanteile entwickeln sich demzufolge in Form von sich wiederholenden Zuständen von ähnlichen körperlich-emotionalen und intentional-symbolisch vermittelten Erinnerungen. Dadurch entstehen eigene Erlebnisnetzwerke im Gehirn. Denn Gehirnzellen, die miteinander feuern, vernetzen sich und vernetzte Zellen feuern miteinander. So entwickelt sich unser individuelles Repertoire von Persönlichkeitsanteilen.

Teile und Wachstumsaufgaben unserer Kindheit

Traum-Ich, Phantasie-Ich und Wachrealitäts-Ich

Aus dem REM-Traum-Schlaf, in dem wir uns als Ungeborene bis zu 20 Stunden und als Neugeborene noch bis zu 8 Stunden aufhalten, entsteht, so der Traumforscher Alan Hobson, durch einen Prozess allmählicher Abgrenzung das alltägliche Wachbewusstsein sowie die inneren Bilder-Welten unserer Phantasie. Ganz früh in unserer Entwicklung entstehen innerpsychische Grenzen zwischen **Traum, Phantasie und Wachrealität**, ohne die es sehr, sehr schwierig ist, unseren Alltag gelingend zu bewältigen. Die innerpsychischen Grenzen zwischen diesen drei Persönlichkeitsanteilen, resp. Zuständen sind dynamisch, mehr oder weniger durchlässig und wir können uns in allen drei Bereichen entwickeln, je nachdem, was für unser Leben situativ gerade lebensbedeutsam ist. Fragen wir Kinder im Alter von 3 Jahren nach ihren nächtlichen Träumen, so vermischt sich in ihren Schilderungen Geträumtes mit Phantasiertem und real Erlebten, da sich diese innerpsychischen Grenzen noch nicht voll und ganz entwickelt haben. Es gibt auch Erwachsene mit sehr durchlässigen innerpsychischen Grenzen, die uns Dinge erzählen, von denen sie selbst manchmal nicht ganz sicher sind, ob sie sie wirklich erlebt, nur geträumt oder phantasiert haben.

Menschen mit undurchlässigen innerpsychischen Grenzen können sich beispielsweise nicht an ihre Träume erinnern und glauben oft, gar keine Träume zu haben. Menschen mit durchlässigen innerpsychischen Grenzen hingegen erinnern sich gut an ihre Träume und werden von den Emotionen und inneren Bildern in den Tag hinein begleitet.

Die bedürftige Seite, die Seite des Urvertrauens und des Urmisstrauens

Wenn wir zur Welt kommen sind wir vollkommen abhängig davon, dass unsere Eltern sich um uns kümmern und uns unsere existenziellen körperlichen und sozialen Grundbedürfnisse vollumfänglich erfüllen. Daher haben wir von Natur her eine **bedürftige Seite**, die sich lebenslang auf unterschiedliche Arten entwickeln kann. Entwicklungsaufgaben können sich ergeben, wenn wir beispielsweise als Kinder nicht lernen, die Befriedigung unserer Bedürfnisse auf später zu verschieben oder wenn wir bedürftige Kinder bleiben, deren Bedürfnisse in der Kindheit nie ausreichend erfüllt worden sind.

Die frühkindliche Bedürfnisbefriedigung ist wichtig für die Entwicklung von **Urvertrauen** (Erik Erikson). Werden unsere existenziellen körperlichen und sozialen Grundbedürfnisse als Kleinkind nicht erfüllt, kann **Urmisstrauen** entstehen, woraus wiederum im Laufe eines Lebens weitere Anteile entstehen können, z. B. traurige Teile, missmutige, depressive, sich zurückziehende. Therapie, Telearbeit, Spiritualität und Meditation können Wege sein, um zu wachsen, sich zu verändern und aus dem Urmisstrauen ein sekundäres Urvertrauen zu gewinnen.

Die loyale und die autonome Seite

Als kleine Kinder sind wir vollkommen abhängig von den Eltern. Daher entwickeln wir eine vorbehaltlos **loyale Seite** unseren Eltern gegenüber, egal wie sie mit uns umgehen, ob sie diese Loyalität missbraucht haben oder nicht. Unsere loyale Seite entwickelt sich von Stufe zu Stufe das ganze Leben hindurch weiter und der Kreis der Loyalität und Loyalitätsprobleme wachsen stetig mit dem Kreis der Menschen und Institutionen mit denen wir zu tun haben.

Wenn sich der Radius der Bewegungsfähigkeit kleiner Kinder erweitert und durch Urvertrauen neugieriges, explorierendes Verhalten möglich wird, entwickelt sich auch eine **autonome Seite**. Unsere autonome Seite entwickelt sich ebenfalls lebenslang und häufig stehen wir in Konflikten zwischen Autonomie und Loyalität, die einerseits unsere Entwicklung vorantreiben können und die sich auf späteren Entwicklungsstufen immer gelingender und mit mehr Leichtigkeit lösen lassen können.

Die impulsive Seite und die Seite, die Impulse kontrolliert und Emotionen reguliert

Neugeborene agieren ihre Impulse, nach etwas zu tasten, zu greifen, sich auszudrücken etc. vollkommen ungefiltert aus und ohne ihre Impulse zu stoppen. Eine **impulsive Seite**, die Impulse nicht stoppt, nicht filtert, ist somit von unserer Natur her vorgegeben. Sie entsteht in unserer frühesten Kindheit. Sie entwickelt sich durch den Spracherwerb zu unserem eigenständigen, zunächst Willen und darüber hinaus begleitet sie uns durchs ganze Leben hindurch, beispielsweise als impulsive Wut, impulsive Lust etwas zu essen, etwas zu tun, zu sagen, sich auszudrücken und seine Bedürfnisse unmittelbar zu befriedigen.

Doch schon bald nach unserer Geburt lernen wir, unsere **Impulse zu kontrollieren und unsere Emotionen zu modulieren**, beispielsweise kontrolliert „ins Töpfchen zu machen“ anstatt ins Bett oder in die Windeln. Durch eine Reihe von Beruhigungsstrategien, Regeln und Vorgaben unserer Bezugspersonen internalisieren wir, wie wir uns zu verhalten haben, welche Impulse und Emotionen erwünscht und erlaubt sind und welche nicht und wie wir unsere Emotionen beruhigen können. Lügen, Stehlen und andere Schlägen ist beispielsweise nicht erlaubt. Durch komplexe Wechselwirkungen mit den uns umgebenden Menschen entwickeln sich diese beiden Seiten in uns ein ganzes Leben lang weiter fort.

Das spielende Kind

Wenn ein bestimmtes Mass an Urvertrauen da ist, so kann sich ein **spielendes Kind** entwickeln. Das spielende Kind lebt ganz im Moment, vertrauensvoll, offen, neugierig, jenseits von Zeit und Raum

gibt es sich selbstvergessen seinem Spiel hin. Die Seite des spielenden Kindes ist gleichsam die Matritze für die Entwicklung des *homo ludens* in uns, des spielenden Menschen in all seinen Facetten und für all unsere Flow-Erlebnisse im späteren Leben, die uns Raum und Zeit vergessen machen und uns in Hochgefühle eintauchen lassen. Im kindlichen Spiel selbst entwickeln wir uns und unsere Fähigkeiten, die im späteren Alltag überlebenswichtig sind: selbstvergessen uns an etwas hingeben können, Lebens-Rollen einnehmen und andere verstehen können, gewinnen, verlieren können, sich durchsetzen, Konflikte gelingend bewältigen, miteinander reden, zuhören, Dinge selbständig machen, etc.

Die planende, vorausschauende Seite und die eigenverantwortliche

Aus der impulsiven Seite, der bedürftigen und dem spielenden Kind in uns, die ganz im Hier und Jetzt eingebettet sind und ihre Bedürfnisse unmittelbar zu befriedigen suchen, entsteht als notwendiger Gegenpol für ein gelingendes Leben eine **planende, vorausschauende Seite**, die in der Lage ist, ein zeitliches „vorher“ und „nachher“ zu unterscheiden, die geduldig ist und Strategien entwickelt, um und die Bedürfnisbefriedigung auf später zu verschieben. Mit der zunehmenden Selbständigkeit geht auch die Entwicklung einer **eigenverantwortlichen Seite** einher, die für sich selbst Verantwortung übernimmt. Auch der Radius der Eigenverantwortung entwickelt sich von Stufe zu Stufe: im Umgang mit uns selbst und anderen, mit dem was wir tun, fühlen, sagen und wollen, im Umgang mit Problemen, in der Art und Weise, wie wir denken, u. s. w. Je grösser unsere Bewusstheit, desto grösser der Radius unserer Verantwortung.

Die selbstschützende Seite und verletzte Anteile

Von frühesten Kindheit an sind wir in der Lage, uns selbst vor Verletzungen auf bestimmte Arten und Weisen, die biologisch vorgegeben sind, zu schützen. **Selbstschutz als Teil unserer Persönlichkeit** ist ein Überlebensmechanismus, der in Gefahrensituationen automatisch abläuft, ob wir wollen oder nicht: Kampf, Flucht, sich unterwerfen, Todstellen, Dissoziieren. Teilpersönlichkeiten die daraus hervorgehen können, die uns zugleich Wachstumsaufgaben mit auf den Weg geben, sind beispielsweise: eine Seite, die kämpft, eine die aus dem Kontakt geht, eine brave, überangepasste Seite, eine, die sich unterwirft, ein innerer Rebell, ein wunder Punkt, eine Seite die sich schämt, eine die sich schuldig fühlt, u. v. m.

Da wir als kleine Kinder die Welt überhaupt und viele Dinge, die Erwachsene sagen, persönlich nehmen, d. h. unmittelbar auf uns als Person beziehen, spricht man im Modell der Selbstentwicklung von der „selbstzentrierten Entwicklungsstufe“. Damit hängt auch die Rede vom „**verletzten Kind**“ zusammen. Doch Verletzungen geschehen nicht nur in der Kindheit. Auch als Jugendliche und als Erwachsene können wir Verletzungen oder gar Traumata erleben. **Verletzte Seiten** können auf jeder Stufe der Entwicklung entstehen und sie können unsere persönliche und kollektive Entwicklung hemmen, da sie uns in unseren unmittelbaren Reaktionen, solange wir diese nicht bewusst gemacht und integriert haben, auf das biologische Überlebensprogramm des Selbstschutzes und die selbstzentrierte Entwicklungsstufe zurückfallen lassen. Daher ist Wachstum in unserem Alltag gerade da am dringendsten gefragt und am schwierigsten zu vollziehen, wo es am meisten weh tut.

Weitere Anteile, die auf späteren Entwicklungsstufen entstehen

Der Raum ist hier zu knapp, um diese Aufzählung auf den weiteren Stufen der Selbstentwicklung fortzusetzen. Auch auf der gruppenzentrierten Entwicklungsstufe entwickeln sich, wie auf allen folgenden, weitere Anteile. Auf der gruppenzentrierten Stufe beispielsweise eine Seite, die dazu gehören und gut vor den anderen dastehen möchte und eine, die sich als Aussenseiterin fühlt, etc. Die Teile jeder Entwicklungsstufe können sich lebenslang weiterentwickeln und oft ist es die Dynamik zwischen den Teilen, welche unsere Entwicklung vorantreibt und ausmacht.

Fazit

Wenn in unserer Meditation oder im Alltag von selbst innere Dialoge in uns ablaufen, die uns gefangen halten, wenn wir uns blockiert oder unentschieden fühlen, nicht wissen, was wir wirklich wollen, Dinge sagen oder denken, die wir eigentlich gar nicht wollen oder wenn innere Kämpfe in uns von statten gehen, gibt das Buch *Perspektiven die alles verändern* eine orientierende Landkarte an die Hand, mittels derer wir unsere eigenen Anteile und Entwicklungsaufgaben oder -chancen erkennen können. So können Gegenpole als Potentiale erlebt werden und verdrängte „Kellerkinder“ werden bewusst. Wir können lernen, ihnen in der Meditation und im Alltag akzeptierend, mitfühlend und wertschätzend zu begegnen.

Und wenn uns dies punktuell immer wieder gelingt, so kann es auch gelingen, Persönlichkeitsanteile und ihre Entwicklungsstufen in anderen Menschen zu erkennen, sie zu akzeptieren und Mitgefühl für sie zu entwickeln. Wozu? Um aus unserer inneren Mitte, d.h. unserem SELBST heraus kraftvoll wachsen und wirksam zum Wohle von uns selbst, anderen und dem jeweils grösseren Kontext handeln zu können. www.achtsameselbstentwicklung.org



Über Dr. phil. Widmer



Als Zen-Lehrer, Seminarleiter und Coach unterstütze ich Menschen auf ihrem einzigartigen (spirituellen) privaten und beruflichen Lebensweg und schaue dabei gerne über den Tellerrand

meiner eigenen Tradition, denn es geht mir um den einzelnen Menschen mit seinen einzigartigen, persönlichen Anliegen. Spiritualität und Coaching muss den Menschen dienen, nicht umgekehrt. Zen-Lehrer (Sensei) in der Tradition der Glassman-Lassalle-Linie. Zenpraxis seit 1982. Vor meiner Selbständigkeit als Zen-Lehrer und Seminarleiter 2005 war ich Lehrbeauftragter und wissenschaftlicher Mitarbeiter an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Zertifizierter Auswerter, Coach und Partner von Cook-Greuter & Partner seit 2009. Diverse Fortbildungen in Teile-Arbeit, woraus im Laufe der Jahre in Zusammenarbeit mit Burghard Lippke die Innere Friedenskonferenz hervorgegangen ist. Traumarbeit und Klarträume seit 1996. Mitglied in der International Association for the Study of Dreams (IASD).

Es geht mir darum, dass Menschen in sich Klarheit finden, Gelassenheit, inneren Frieden, dass sie immer wieder Verständnis und Mitgefühl für sich und andere finden, konfliktfähig sind, Wünsche und Bedürfnisse ans Leben haben und zum Wohle von sich selbst, anderen und dem jeweils grösseren Ganzen achtsam wachsen und kraftvoll wirken.

Webseiten

- www.zen-integral.com
- www.achtsameselbstentwicklung.org