

# Glossar

## **Achtfacher Pfad**

des Buddhismus ist der Pfad, der zur Erlösung vom Leiden führt und der Inhalt der letzten der vier Edlen Wahrheiten. Der Pfad ist nicht als geradliniger Weg zu verstehen, sondern beinhaltet einzelne Stufen, die je nach Fortschritt des Lernenden verwirklicht werden. Diese Stufen sind im Einzelnen: vollkommene Erkenntnis, vollkommener Entschluss, vollkommene Rede, vollkommenes Handeln, vollkommener Lebenserwerb, vollkommene Anstrengung, vollkommene Achtsamkeit und vollkommene Sammlung. Der Begriff „vollkommen“ im Sinne von „Vollständigkeit“ trifft den Kern des Gemeinten besser als „recht“, der im westlichen Verständnis oft fälschlicherweise mit recht = richtig (im Sinne richtig und falsch) assoziiert wird.

## **Achtsamkeit**

Achtsamkeit – auch Mindfulness genannt – ist das absichtslose nicht unterscheidende, nicht wertende, offene und präsente Gewahrsein der Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Handlungen in der Gegenwart, im Hier und Jetzt des Augenblicks.

Achtsamkeit ist das 7. Glied des -> achtfachen Pfades im Buddhismus (s. u. a. Kapitel 2.2.2).

## **Anfängergeist**

Begriff aus dem ZEN, „ShoShin“, der das Unvoreingenommene in der Wahrnehmung bezeichnet, eine „offene Weite“ als Ideal einer Grundhaltung, die möglichst frei von den Filtern der Alltagserfahrung, den Vorerfahrungen, Vorurteilen und Konstruktionen ist und zu einem intuitiven Denken und Handeln führt.

## **AQAL**

Integrale Landkarte, entwickelt vom amerikanischen Philosoph Ken Wilber.  
AQAL = Alle Quadranten, alle Ebenen, alle Linien, alle Zustände, alle Typen.  
Damit sind gemeint:

a) Quadranten-Perspektiven: subjektive, individuelle Perspektive, die in Ich-Sprache formuliert ist, (Quadrant links oben), eine dialogische Perspektive, durch den Austausch mit einem anderen Menschen, die in Wir-Sprache ausgedrückt wird, (Quadrant links unten), oder eine objektivierende Perspektive, die in Es-Sprache beschreibt (rechtsseitige Quadranten).

b) Entwicklungshöhe, die Bewusstseinsstufen als die jeweils erreichte stabile Plattform des Bewusstseins und der damit möglichen Ausprägung von Wahrnehmung und Reflexion (-> Kosmische Adresse; -> Spiral Dynamics)

c) Entwicklungslinien (z. B. kognitiv, interpersonell, psychosexuell, emotional, moralisch, spirituell)

d) Zustände des Bewusstseins (z. B. Begeisterung, Depression)

e) Typologien, (z. B. männliche oder weibliche Sichtweise)

## **Aufklärung**

Epoche der europäischen/nordamerikanischen Geschichte im 17/18. Jahrhundert, mit dem Ziel der Loslösung überkommener Ideologien und Vorstellungen aus dem christlich-mittelalterlich geprägten Weltbild. Dieser individuelle und gesellschaftliche Emanzipationsprozess, ausgehend von England, Frankreich, den Niederlanden und in der Folge Deutschland, lieferte die Grundlage des neuen technischen, kulturellen und politischen Fortschritts, dessen Grundlage Wissen und Vernunft waren und das

bis heute unser mechanistisches Weltbild und den Fortschrittsglauben entscheidend prägt.

Zentrale Bedeutung für die Innere Form gewinnt die Aussage von Kant „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes (siehe Persönlichkeitsdimensionen) liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“ (Kant, Was ist Aufklärung, 1784)

### **Alltagswachbewusstsein**

ist die für uns (subjektiv) verbindliche Wirklichkeit (in Anlehnung an W. Belschner). Wir unterscheiden (konstruieren) diese auf der Basis der folgenden Kriterien: dreidimensionaler Raum, lineare Zeit, Subjekt-/Objekttrennung, lokale Kausalität, konsistente Ich-Organisation und Materie als Basis. Wir lernen diese Wahrnehmungs- und Konstruktionsprozesse ab unserem menschlichen Entstehen; je kontinuierlicher, konsequenter und konsistenter diese im wachen Alltag unreflektiert angewandt werden, desto eindeutiger leben wir in diesem jeweiligen individuellen Zustand des unterscheidenden Bewusstseins (s. u. a. Kapitel 4.2).

### **Attraktorfeld**

Attraktorfelder sind durch Bewusstseins-Energie (individuell und kollektiv) geschaffene Verdichtungen („Wolken“) subatomarer Energie erhöhter Schwingung und Ladung (das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, wächst!), die bewusst und unbewusst geschaffen werden und die individuell und situativ unterschiedlich wahrgenommen werden (s. u. a. Band III, Kapitel IV. h).

### **Aufstellung(en)**

Aufstellung ist der Sammelbegriff für eine im Anschluss an das Psychodrama (Moreno) aus der Familientherapie stammende Bezeichnung von Formaten, die heute in der Beratung, Coaching, Supervision, Familientherapie, Kunst usw. Anwendung finden. Zentrales Merkmal von Aufstellungen ist, dass durch die szenische Darstellung von Personen, Themen, Gruppen im Raum, durch Stellvertreter (Personen und/oder Symbole) verdeckte Themen und unbewusste Muster erkannt werden. Durch die besondere Dynamik sind Aufstellungen eine sehr wirksame Methode der Diagnose und Intervention in der Prozessarbeit, mit besonderen Herausforderungen, sowohl an den Klienten als auch an die Professionalität des Aufstellers selbst.

### **Aufstellungen Innere Form (Integral)**

sind in spezifischer Weise einerseits eingebunden in einen Methodenkreislauf (s. u. a. Kapitel 3.1). Weiteres Merkmal ist die hohe Relevanz der Bewusstseinsarbeit für die Professionalität des Aufstellungsleiters selbst. Für den Leiter gilt: Die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit seinen eigenen Grundhaltungen, Annahmen und seinen Wirklichkeitskonstruktionen - das Einlassen auf sich selbst - ist fundamentale Voraussetzung, um sich auf die Menschen und das Thema der Aufstellung einzulassen. Die Realisierung des Aufstellungsergebnisses ist im Besonderen vom Bewusstsein des Leiters abhängig (Wahrnehmung, Reflexion, Identität des „SELBST“, Präsenz usw.). Die Entwicklung der Inneren Form als

Bewusstseinsarbeit, als „Wissen von sich“ (Hegel), nimmt innerhalb der Lehre der Inneren Form® einen breiten Raum ein (s. u. a. Kapitel 2.2.1).

### **Authentizität**

ist die vollkommene Übereinstimmung von Denken, Sagen und Handeln. Die Basis der Authentizität ist die -> Kongruenz, d. h. die Übereinstimmung von Hirn („das klingt vernünftig“), Herz („aus vollem Herzen bejahen“) und Hara (jap. Bauch: „mit einem guten Bauchgefühl“), aus der ein authentisches Handeln erfolgt.

### **Buddhismus**

Der Buddhismus ist eine auf den historischen Buddha, Siddhartha Gautama Shakyamuni Buddha, (5. Jahrhundert v. Chr.) zurückgehende Religionsrichtung und Lehrtradition mit einem stark praktischen Lebensbezug zur Alltagswelt. Zentral ist im Buddhismus die Erkenntnis der Vergänglichkeit aller Dinge, u. a. die Grundlage der „Vier edlen Wahrheiten“: 1. Leben ist Leiden (dukkha). 2. Das Leiden wird durch Gier, Hass und Verblendung verursacht. 3. Die Erkenntnis, das Leiden kann beendet werden. 4. Der Weg zur Beendigung des Leidens führt über den -> 8fachen Pfad. Ziel des Buddhismus ist es, durch ethisches Verhalten, Einsicht und Meditation, Mitgefühl und Weisheit (Prjana) zu entwickeln, um so Leid und Unvollkommenheit zu überwinden. In der Tradition des Hinayana (Sri Lanka, Myamar, Thailand, Kambodscha), des Mahayana (China, Korea, Vietnam und Japan) und des Tantrayana (Tibet) fand der Buddhismus in Asien rasch eine hohe Verbreitung. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts erreichte er, u. a. durch die Schriften Schopenhauers im 19. Jahrhundert, erstmals Aufmerksamkeit im Westen. Durch seine tendenziell undogmatische, praktische, dem Leben zugewandte Lehre, seine Offenheit und Anpassungsfähigkeit in den jeweils ihn umgebenden Kontext, findet er in Europa und in den USA zunehmend mehr Anhänger.

### **Bewusstsein**

ist das Unterscheidende, das in der Unterscheidung einen Unterschied macht (siehe auch: -> Alltagswachbewusstsein); die Unterscheidungen liegen in den Bereichen der -> Wahrnehmung dessen, was wie wahrgenommen werden kann und der -> Reflexion, wie ich mich selbst zum Gegenstand der Betrachtung zu machen in der Lage bin.

Das Bewusstsein wird je nach Perspektive unterschieden (s. u. a. Band 1 der Schriftenreihe Innere Form®):

**Bewusstseins-Dimensionen** sind die intrapersonalen Dimensionen, wie Körper-Bewusstsein, Empfindungs-Bewusstsein, Denk-Bewusstsein, Selbst-Bewusstsein...

**Bewusstseins Ebenen** als Über- und Unterbewusstsein, Alltagswachbewusstsein.

Wird manchmal synonym zum Begriff der -> Bewusstseinsstufen oder -> Meme verwendet, sinngemäß als erreichte stabile Plattform des Bewusstseins.

**Bewusstseinslinien** sind in Anlehnung an Ken Wilber die Entwicklungslinien oder multiple Intelligenzen, wie kognitiv, interpersonell, psychosexuell, emotional, moralisch, spirituell...

**Bewusstseinsphären** sind transpersonale Räume des Bewusstseins, wie das Kausalbewusstsein („Bauplan“ des Universums), Ätherbewusstsein (Raum/Zeit/Unendlichkeit) und Ursprungsbewusstsein (Reiner Geist). Es sind diejenigen Bewusstseinsräume, die außerhalb der vierdimensionalen Raum-Zeit und des personalen Bewusstseins existieren und in der Transzendenz erfahren werden können.

**Bewusstseinsstufen** sind in Anlehnung an Don Beck/Ken Wilber/Jean Gebser die Stufen des Bewusstseins. Es gibt unterschiedliche Stufenaufteilungen (z. B. archaisch, magisch, mythisch, mental, pluralistisch bis integral), die alle voraussetzen, dass die Entwicklung von Menschen gerichtet stattfindet (d. h. evolutionäre Weiterentwicklung in einer Richtung und nicht beliebig). Lediglich die Stufung wird unterschiedlich dargestellt (z. B. mehr oder weniger Stufen, inhaltlich leicht differierend).

**Bewusstseinszustände** in Anlehnung an Wilfried Belschner als -> Alltags-Wach-Bewusstsein, empathischer und nondualer („erwachter“) Zustand des Bewusstseins; (siehe auch -> Erleuchtung; siehe auch -> Kollektives Bewusstsein).

Mit dem evolutionären Fortschreiten der Menschheit werden die Menschen weiter im Bewusstsein vordringen und sich neue Bewusstseinsphären erschließen („Der äußere und der innere Raum ist unendlich“ – Raum-Zeit-Unendlichkeit des Ätherbewusstseins).

### **Bindung**

Bezeichnung im Anschluss an Bowlby (siehe auch Bindungsforschung; Anlage A) einer engen emotionalen Beziehung zwischen Menschen (siehe auch Prof. Bauer; Anlage B). Im Verständnis der Inneren Form®, die Fähigkeit einer integralen sicheren Beziehung (physisch, psychisch, spirituell) zu sich selbst, zu anderen und zu allem anderen. Das bedeutet: verbunden zu sein, nicht entbunden (distanziert) und auch nicht gebunden (verstrickt) zu sein (s. u. a. Kapitel 4.3; Kapitel 4.4).

### **Biophilie**

Biophilie ist das Einlassen auf das Lebendige. Ein im Ursprung von Erich Fromm geprägter Begriff, der die „Liebe zum Lebendigen“ bezeichnet, im Gegensatz zur „Nekrophilie“, der Liebe zum Toten. Biophiles Verhalten im integralen Verständnis ist ein Denk- und Handlungsansatz, der all das, was Leben zulässt, erhält und zu dessen qualitativem Wachstum beiträgt, es fördert, bei sich selbst und allen anderen.

### **Chronos**

In der griechischen Philosophie werden zwei unterschiedliche Zeitbegriffe verwendet: -> Kairos und Chronos. Chronos versinnbildlicht den zyklischen Ablauf der Zeit und auch die Lebenszeit. Daraus hat sich der Begriff des Chronometers entwickelt, der für besonders präzise Zeitmessinstrumente steht. Folglich symbolisiert der Begriff Chronos, die getaktete, lineare, kausale, quantitative messbare Zeit, die man z. B. in Fahr- und Masterplänen und allen Organisationen wiederfindet. Es ist die Zeit, die berechenbar, planbar und in gewissem Sinne kontrollierbar ist. Hier ist der exakte, der richtige Augenblick im Fokus (s. u. a. Kapitel 4.8).

### **Daishin Zen**

ist die von dem Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski und Reiko Mukai gegründete europäische und von japanischer Seite bestätigte europäische Linie des traditionellen Rinzaï Zen. Daishin (jap. „Großer Herz-Geist“) betont unter anderem den Weg des Herzensgeistes bzw. die Yin-Linie als weiblichen Weg, der in Frauen und Männern vorhanden ist. Der Sinn der Ausgewogenheit ist die Stärkung des eigenen Wesens - den „ganzen“ Menschen in Harmonie (Wa) zu bringen: im Sein, im Tun und Handeln, mitten in der Welt und in seinem Alltag (s. u. a. Kapitel 2.1).

### **Dharma**

Zentraler Begriff des Buddhismus, der hier für die Lehre des Buddha stehen soll, d. h. die Lehre, die eine universelle Wahrheit ausdrückt und von Buddha als „Gesetz“ erkannt und formuliert wurde. Der Dharma existiert unabhängig von Buddha, der nur dessen Manifestation ist.

### **Dialog / Diskussion**

bezeichnet im Anschluss an David Bohm, Martin Buber und Jiddu Krishnamurti einen Gesprächsansatz zur vertieften zwischenmenschlichen Verständigung. Im Gegensatz zur Debatte und Diskussion, entsteht durch die kontemplative – meditative Haltung eine Intensivierung der Gespräche, die bewusst das Subjektive der Person einbezieht und als essentiellen Bestandteil würdigt. Übertragen auf die Innere Form bedeutet dies eine Transformation vom „Gegeneinander zum Nebeneinander zum Miteinander und Füreinander“ (s. u. a. Kapitel 3.2).

### **Differenzierung**

Im Zusammenhang mit -> Bewusstsein und -> Alltagswachbewusstsein meint Differenzierung eine bewertende Unterscheidung, d. h. den Unterschieden einen verschiedenen und vergleichenden Wert beizumessen.

### **Dokusan**

Gespräch (Begegnung) des Zen-Schülers mit seinem Meister unter vier Augen in der Zurückgezogenheit in seinem Raum. Es gehört zu den wichtigsten methodischen Elementen des Zen und bietet die Möglichkeit, die Tiefe der eigenen Zen-Erfahrung auszuloten und mit dem Meister alle persönlichen Themen zu besprechen.

### **Dualismus / Non-Dualismus**

Dualismus ist die Lehre von zwei absolut unterschiedenen und unabhängigen Prinzipien oder Substanzen, wie z. B. Subjekt und Objekt. Der Non-Dualismus als Lehre stellt diese Unterscheidung und Unabhängigkeit in Frage und sieht alle Prinzipien und Substanzen verbunden und abhängig.

### **Erkenntnisse**

Grundlage allen Seins sind unsere Erlebnisse, das, was wir erleben. Diese Erlebnisse lösen Empfindungen und Gefühle aus; wiederholte Erlebnisse mit ähnlichen Empfindungen und Gefühlen werden als Erfahrungen abgespeichert. Diese Erfahrungen versuchen wir kognitiv zu verstehen und rational zu erfassen; dazu kommen wir auf Erklärungen, d. h. wir verorten diese Erfahrungen reflektierend, indem wir sie und unsere Empfindungen und Gefühle zum Gegenstand der wahrnehmenden und bewussten Betrachtung machen im Rahmen eines (subjektiven) kognitiv-rationalen Denk-Systems. U. a. sind Modelle als Abbilder der Wirklichkeit solche kognitiven Verortungssysteme. Wir versuchen auch, diese Erfahrungen intuitiv und fühlend zu erfassen im Rahmen emotionaler Verortungssysteme, d. h. sich seiner Gefühle klarer zu werden. Durch diese kognitive wie intuitive Einsicht (Erkenntnis als Prozess) entsteht Erkenntnis an sich (Erkenntnis als Ergebnis); Erkenntnis ist ohne zirkulären Selbstbezug nicht definierbar und verstehbar.

### **Erickson, Milton**

-> siehe Hypnotherapie

### **Erleuchtung**

oder „Erwachen“ (Sanskrit: Bodhi; jap. satori) ist das plötzliche „Erkennen“ der Leere allen Seins und Nicht-Seins, die es ermöglicht, das wahre Wesen aller Dinge zu begreifen. Es ist das Erfahren des Non-dualen, dass Leere/Phänomene und Absolutes/Relatives vollkommen eins sind. Dieses Erleben der „wahren“ Wirklichkeit ist die tiefe Erfahrung und -> Erkenntnis des Eins-Sein.

Die Schulen des Buddhismus unterscheiden zwischen Zengo (jap.), der „schrittweisen Erleuchtung“, bei der ein Schüler durch nachhaltige Übung sich langsam fortentwickelt, und Tongo (jap.) „plötzliche Erleuchtung“ (nach entsprechend langer und intensiver Vorbereitung), die plötzlich geschehen kann. Die letztere Haltung wird seit Hui-neng, dem 6. Patriarchen und der Mehrheit der Zen-Meister favorisiert.

Die Erleuchtungserfahrung und damit die Befreiung aus dem leidbehafteten Kreislauf des Lebens (Samsara) ist das Ziel des Zen: „Zen beginnt mit Satori und endet mit Satori. Wo kein Satori ist, ist kein Zen“ – Daisetz T. Suzuki (*in: Koan. Der Sprung ins Grenzenlose*). Dabei findet eine immer weiter gehende vertiefende Entwicklung statt. Die tiefste Erfahrung der Erleuchtung (Daigo-Tetti, jap. „großes Satori“) und die Verwirklichung der wahren Buddha-Natur im täglichen Leben ist eine Erleuchtungserfahrung, die nicht mehr verloren geht.

### **Fusion (One Brain):**

Dieser Begriff wird in der One-Brain-Methode verwendet für die Verschmelzung von einer neutralen Handlung, Bild etc. mit emotionalem Stress, wodurch diese belastet wird. In einer **Defusion** wird ein mit Stress belastetes Verhalten identifiziert und von der negativen emotionalen Ladung im Alter des Entstehens befreit.

In der **Infusion** wird die neutrale Handlung mit einer motivierenden, die Intention unterstützenden Vorstellung verknüpft. Durch die Anregung aller fünf Sinne wird für das Gehirn ein neues sinnliches Erleben geschaffen, das zu neuen neuronalen Verknüpfungen und zu neuen Handlungsoptionen führt. Die spezielle Form der **Edelsteininfusion** kommt nach einer Balance oder Aufstellung zur Anwendung und kann die bildliche Vorstellung in Verbindung mit der Energie/Schwingung eines Edelsteins, für die Intention und Energie des Klienten in der Umsetzung (Klarheit und bewusster Willensentscheidung) stärken.

### **Gehirnhälften**

-> siehe Körperseiten

### **Global Scaling**

siehe -> Scaling

### **Gödelgrenze**

benannt nach dem Physiker Gödel. Die Gödelgrenze besagt übertragen, dass ein geschlossenes System in sich nicht die Grenzen seiner eigenen Erkenntnis überschreiten und aus sich heraus keine Grenzen sprengenden Lösungen entwickeln kann. Das Lehrsystem Innere Form hat zum Ziel, durch Entwicklung von Einstellung, Haltung und Bewusstsein, die Grenzen der eigenen subjektiven Erfahrung zu erweitern. Durch die Entwicklung der eigenen „Inneren Form“, kann das Bewusstsein neue Unterschiede erkennen, die den Unterschied ausmachen (siehe -> Kosmische Adresse).

### **Grenze/Grenzziehung**

Menschen ziehen Grenzen in ihrem Bewusstsein. Bewusstsein ist das Unterscheidende, das in und mit der Unterscheidung einen Unterschied macht. Grenzziehung ist abhängig von Wahrnehmung, Reflektion, Haltung und Einstellung. Grenzziehung und Kultur:

Kultur als die Summe aller gemeinsamen Unterscheidungen ist auch immer gleichzeitig Grenzziehung: Das sind wir, das zeichnet uns aus, das ist unsere Identität – und das sind die anderen, die Unterschiedenen. Eine gemeinsame Kultur ist eine über lange Zeit gewonnene gemeinsame Vorstellung von dem, was menschliches Leben und Miteinander ausmacht, tief geprägt von Glaubenssätzen, verbunden mit ethischen und moralischen Vorstellungen (s. u. a. Kapitel 4.1).

### **Handlungsregulation**

Fähigkeit des effizient-gerichteten (bewusst/unbewussten) Handelns einer Person, auf der Basis von Rückkoppelungen über den subjektiv wahrgenommen Ist-Zustand, um ein angestrebtes Ziel/Vorhaben zu erreichen.

### **Hara**

Das Hara (jap. Metapher: „Meer der Energie“) befindet sich zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels und vier Fingerbreit nach innen gemessen. Es knüpft an die Verbindung des Bauchhirns mit dem Stammhirn bzw. der instinkthafter Natur an. Das Hara ist ein Ort der Kraft und des instinktiven Handelns. Ruhende Gelassenheit und die Zentrierung im Hara, wie es Zen Mönche und der Samurai praktizieren; im Hara liegen die Wurzeln, die uns mit der gesamten Existenz verbinden. Wer im Hara ruht, ist zu Hause angekommen. Ein gut entwickeltes Hara drückt sich in Kraft, Präsenz, Vitalität und Verbundenheit mit dem Leben aus.

### **Heldenreise**

In den 70er Jahren entdeckte George Lucas, nahezu zeitgleich mit dem Theaterwissenschaftler, Regisseur und Schauspieler Paul Rebillot, Joseph Campbells Buch „Der Heros in 1000 Gestalten“. Lucas verwendete es als Basis für seine Star-Wars-Trilogie. Rebillot entwickelte im direkten Kontakt mit Campbell, und zwar vor dem Hintergrund seiner Theaterarbeit, außergewöhnlich tiefer Bewusstseinsenerfahrungen und inspiriert von der Gestaltarbeit sowie der humanistischen Psychologie, eine therapeutische Ritualarbeit, die er „Heldenreise“ nannte. Nahezu alle guten Filme sind nach der Erzählstruktur der Heldenreise aufgebaut. Die Tiefenstruktur der Heldenreise im Film kann von einem Publikum weltweit und kulturübergreifend wahrgenommen werden. Der Held durchläuft dabei einen Entwicklungsprozess (typischerweise durch 12 Stationen), der ihn am Ende als menschlich gereift zeigt (s. u. a. Kapitel 3.4; Band III, Kapitel II. d).

### **Hirn (Kopf), Herz, Hara**

Drei Hauptzentren als Grundlage im Daishin Zen und in der Inneren Form. Gemeint sind damit auch drei Grundfunktionen: das Denken, das Fühlen und das „In seiner Kraft sein“. Diese sind auf vielfältige Art und Weise miteinander verknüpft. Mittlerweile wurden von den Wissenschaftlern in diesen Bereichen jeweils gehirnähnliche Nervenzellkonzentrationen entdeckt; man spricht von einem Bauchhirn und von Herzintelligenz (-> Hirn (Kopf), -> Herz, -> Hara).

### **Hirn (Kopf)**

Wir unterscheiden zwischen konditioniertem Denken, in dem wir unbewusst alte Denkmuster abspulen, und bewusstem Denken, das im Abgleich mit Herzen und

Hara bewusste Entscheidungen im Moment ermöglicht. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, den Geist still werden zu lassen (-> Hirn (Kopf), -> Herz, -> Hara).

### **Herz**

Der Begriff „Herzintelligenz“ beschreibt das Herz als ein intelligentes System, das sowohl Emotionen als auch die Gedanken ins Gleichgewicht und in -> Kohärenz bringen kann. Das Herz verfügt über eine besondere Weisheit, gespeist aus den Qualitäten des Mitgefühls, der Freude, der Verbundenheit durch Liebe und Gelassenheit. Die Herzebene in Entscheidungen einzubeziehen, bedeutet den Verstand und die Verbundenheit mit dem Leben auf eine unkonventionelle, mutige und weitsichtige Art auszudrücken. Es bedeutet nicht emotionale Beliebigkeit, nach dem Motto, „wir haben uns alle lieb“ (-> Hirn (Kopf), -> Herz, -> Hara).

### **Hypnotherapie**

Eine sehr stark von Milton Erickson kommunikativ geprägte Form der Therapie, in dessen Mittelpunkt der Trancezustand des Klienten, als Ausgangspunkt kreativer Lösungsenergie für die wirksame Intervention steht (s. u. a. Kapitel 4.6; Kapitel 5 Interview mit Dr. Gunther Schmidt).

### **Identität**

ist eine subjektive, soziale, kommunikative und dynamische Funktion des Selbst und die damit verbundenen Gefühle und Empfindungen eines Sich-Selbst-Gleichsein, einer unverwechselbaren Unterscheidung und deren Bejahung. Die Dynamik zeichnet sich durch folgende soziale und kommunikative Abgleichungen aus:

- Konstruktion, d. h. der Abgleich zwischen Innen- und Außenperspektive – Realität und Wirklichkeit
- Kontinuität, d. h. Abgleich in zeitlicher Entwicklung und Veränderung
- Konsistenz, d. h. Abgleich in Bezug auf dauerhafte Selbstähnlichkeit
- Kongruenz, d. h. Abgleich verschiedener Elemente und Perspektiven.

### **Initiation**

Bezeichnung für den Eintritt/Einführung eines Adepten (Anwärter) in eine Gruppe/Gemeinschaft bzw. der Aufstieg einer Person in einen anderen „Seinszustand“; z. B. Schüler zum Lehrer, Kind zum Mann, Novize zum Mönch. Initiationen sind meist mit einem Ritual, oft Mutproben verbunden, womit die Reife zur Aufnahme/Aufstieg bekundet wird. Initiationen werden sowohl in spirituell religiösen als auch in nichtreligiösen Gemeinschaften praktiziert (z. B. Ritterschlag) und finden sich bereits in alten Stammesriten der Vorzeit und in den antiken Mysterienkulten (Osiriskult, Mitraskult) des Altertums (s. u. a. Anlage C).

### **Innere Form**

Die Innere Form® ist ein Lehrsystem, das in den letzten 12 Jahren entwickelt und weiter ausgebaut wurde. Grundlage dieses Systems ist die Idee eines integralen Ansatzes und eines ganzheitlichen Verstehens der Welt und des menschlichen Lebens. Im Mittelpunkt steht die Überwindung eines dualistischen Weltbildes, die Integration von non-dualen Ansätzen und die Weiterentwicklung in einem integralen und ganzheitlichen Verständnis. Der Ausgangspunkt ist die Ganzheitlichkeit des Menschen und seine Verbundenheit mit allem Sein. Ein integrierter Ansatz in der Verbindung von Kognition (Kopf/Hirn), Gefühl (Herz), Empfindungen (Bauch/Hara) und Handeln (Hand) ist die Grundlage dafür, die aus der dualen Unterscheidung und

dem Unterschiedenen gewonnenen Erkenntnisse auf einer höheren Ebene zu verbinden und sie so weiter nutzbar zu machen.

### **Integral (im Lehrsystem Innere Form®)**

meint in einem umfassenden Sinn die Erkenntnis der Verbundenheit aller Erscheinungen in ihrem abhängigen Entstehen und ihrer Vergänglichkeit auf der Basis der Leerheit bzw. die damit verbundenen Erfahrungen und ihrer Verwirklichung auf der Plattform einer dem Leben als Ganzes impliziten Ordnung. Alle Formen sind leer, und die Leerheit ist gleichzeitig die Fülle aller Formen. Das Lehrsystem Innere Form® betont, dass integrale Entwicklung über ein kognitives Verständnis hinausgeht. Weitere Integrale Annahmen -> Ausblick; Vertiefung, Band 1 der Schriftenreihe Innere Form®.

### **Integral (nach Ken Wilber)**

Ken Wilber hat eine integrale Landkarte entworfen (siehe -> AQAL). Das Wort integral bedeutet in seiner Definition umfassend, einschließend, nicht marginalisierend, umarmend. Integrale Ansätze versuchen in jedem Feld genau das zu sein: die größtmögliche Anzahl von Perspektiven, Stilen und Methodologien in eine kohärente Sicht des Gegenstands einzubeziehen. In gewissem Sinn sind integrale Ansätze „Meta-Paradigmen“ oder Wege, eine bereits existierende Anzahl verschiedener Paradigmen in ein wechselbezügliches Netzwerk sich gegenseitig bereichernder Ansätze zusammen zu bringen. Integrale Theorie verbindet die signifikanten Erkenntnisse aus allen wesentlichen menschlichen Erkenntnisdisziplinen miteinander, einschließlich sowohl der Natur- und Sozialwissenschaften, als auch der Kunst- und Geisteswissenschaften.

### **Interferenz** siehe -> Scaling

### **Integrationsbalance**

Klientennacharbeit nach einer Aufstellung Innere Form. Im Ausbildungssystem Innere Form und bei offenen Aufstellungen ist die Nacharbeit obligatorisch. Es sind ausreichend qualifizierte Co-Trainer vor Ort, damit der Klient, Stellvertreter und Teilnehmer der Gruppe nach einem intensiven Transformationsprozess eine Nacharbeit in Anspruch nehmen können. Themen der Nacharbeit können z. B. sein:

- Emotionale und körperliche Integration der Aufstellungserfahrung
- Reflexion: Fragen zur Aufstellung, Verortung der Erfahrung
- Übungen, Hausaufgaben: Überbrückung in die Zukunft („Wie kann das Ergebnis der Aufstellung umgesetzt werden?“).

### **Kairos**

In der griechischen Philosophie werden zwei unterschiedliche Zeitbegriffe verwendet: Kairos und -> Chronos. Kairos steht für den Gott der Eigenzeit bzw. für einen qualitativen Zeitbegriff. Kairos symbolisiert den unwiederbringlichen Augenblick, eine Chance, die vielleicht nur einmal im Leben kommt, für eine Entscheidung bzw. deren Umsetzung. Dieser rechte Augenblick ist nicht rein intellektuell zu erfassen, sondern durch das Zusammenwirken der Qualitäten von Hirn, Herz und Hara (s. u. a. Kapitel 4.8).

## **Karma**

ist das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung. Dabei sind es vor allem die Tatabsichten, die eine karmische Wirkung haben. Die Lehre des Karma stellt aber keinen Determinismus dar: das Karma liefert nur die Situationen, nicht aber die Antworten oder die Handlungen; obgleich der Charakter des Menschen nach buddhistischer Ansicht die Art der Wiedergeburt bestimmt, besteht die Wahl, diesen Formungen weiter zu folgen oder sie zu transformieren (s. u. a. Kapitel 4.8).

## **Kensho**

ist ein Ausdruck des Zen für die Erfahrung des Erwachens/der „Erleuchtung“. Es ist das Schauen des eigenen Wesens, des wahren Selbst und wird mit „Selbst-Wesensschau“ übersetzt. Die Übersetzung ist etwas irreführend, da sie einen Dualismus zwischen dem Schauenden und dem Wesen unterstellt, aber das genau als tiefe Erfahrung nicht ist. Kensho und Satori werden gleichbedeutend verwendet, wobei Kensho eine anfängliche Erleuchtungserfahrung meint, die noch einer Vertiefung bedarf (siehe -> Erleuchtung).

## **Kinesiologie**

von griechisch (kinesis, „Bewegung“ und logos, „Wort, Lehre“. „Medizinisch“ für Bewegungslehre und Untersuchung der Muskeln. "Angewandte Kinesiologie" (AK) nutzt die körpereigene Feedbackschleife über den Muskeltest. Dieses Rückmeldesystem ist einfach und präzise; entdeckt vom amerikanischen Chiropraktiker Dr. George Goodheart. In der angewandten Kinesiologie werden Begriffe und Methoden aus der Meridian- bzw. Elementlehre verwendet. Der Begriff Energie wird in Anlehnung an das daoistische Qi im Sinne von „Lebensenergie“ benutzt. Ziel der Kinesiologie ist es, den Menschen ganzheitlich wahrzunehmen bzw. einen Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen (s. u. a. Kapitel 3.5).

## **Koan**

ist ein wesentliches Schulungsinstrument des Zen, ein Paradoxon, das logisches und begriffliches Denken und Verstehen transzendiert. Zur „Lösung“ eines Koans bedarf es des Sprunges auf eine andere Ebene des Begreifens und Erkennens zu einem Bewusstseinszustand des „Erwachens“ (siehe auch -> Erleuchtung).

## **Körperseiten**

### **(Zuordnung/Bedeutung von rechts und links)**

Die rechte Körperseite ist überkreuz mit der linken Gehirnhälfte verbunden und die linke Körperseite mit der rechten Gehirnhälfte.

### **Die linke Körperseite (weibliche Seite):**

Da die rechte Gehirnhälfte mehr auf die Erfassung von Körpern, Bildern, Klang und Rhythmus als Ganzes ausgerichtet ist, wird sie oft auch als die weibliche, kreative Gehirnhälfte bezeichnet. Aufgrund ihrer Verbindung mit der linken Körperhälfte, gilt diese als die so genannte weibliche Seite.

### **Die rechte Körperseite (männliche Seite):**

Im Gegensatz dazu besteht die Stärke der linken Gehirnhälfte im Erfassen von Details, Strukturen, Planung, Ziel und Kontrolle. Dies sind Eigenschaften, die stärker den männlichen, manifestationsorientierten Aspekten zugerechnet werden. Aus diesem Grund gilt die rechte Körperseite, die mit der linken Gehirnhälfte verbunden ist, als die männliche Seite.

## **Kohärenz**

Kohärenz bedeutet zusammenhängen; gemeint ist damit das Übereinstimmende und die Ähnlichkeit, auch im Sinne einer Synchronisation, in einem weiten Sinn das Prinzip des Zusammenhangs alles Seienden; in einem engeren Sinn verstehen wir es als die Gleichschwingung zwischen Systemen und/oder Systemebenen; siehe -> Scaling

### **Kollektives Bewusstsein**

(nach C. G. Jung)

Eine gewissermaßen oberflächliche Schicht des Unbewussten ist persönlich (persönliches Unbewusstes). Dies ruht auf einer tieferen Schicht, welche nicht mehr persönlicher Erfahrung und Erwerbung entstammt. Diese tiefere Schicht ist das so genannte kollektive Unbewusste. Es ist nicht individueller Natur, sondern allgemein seelisch überpersönlich. Nach Jungs Modell sind die Inhalte des kollektiven Unbewussten so genannte Archetypen. Ein Jungscher Archetyp ist der

-> Schatten. Siehe -> Bewusstsein

(Siehe auch Band III, Schriftenreihe Innere Form, „Buddha, Freud und Falco“, Kapitel III und IV, Kollektives Bewusstsein)

### **Kongruenz**

ist die Übereinstimmung von Hirn („das klingt vernünftig“), Herz („aus vollem Herzen bejahen“) und Hara (jap. Bauch: „mit einem guten Bauchgefühl“) und die Basis der -> Authentizität

### **Konsistenz**

ist grundsätzlich eine Übereinstimmung in sich selbst, ein in sich Ruhen und mit sich, dem Leben und der Welt im Reinen sein; es kann intraindividuell sein (d. h. Selbstbild, wie empfinde ich mich selbst) und es kann interindividuell sein, d. h. es wird auch von Dritten so empfunden („der/die ist mit sich im Reinen“; „ruht in sich“).

### **Konstrukt**

Subjektive Vorstellung über die „Wirklichkeit“ der äußeren und der inneren Welt (siehe -> Konstruktivismus; s. u. a. Kapitel 2.2.3).

### **Konstruktivismus (radikaler)**

Erkenntnistheoretische Position im Anschluss an Kant und Piaget, in der Tradition von v. Glasersfeld, Heinz v. Foerster und den Arbeiten von Maturana/Varela, die aussagen, dass eine Wahrnehmung nie das genaue 1:1 Abbild der Realität liefert, sondern eine subjektive Konstruktion des Individuums darstellt. Objektives Erkennen ist nach Aussage des radikalen Konstruktivismus a priori nicht möglich. In Anlehnung an Kant „Die Gegenstände richten sich nach der Erkenntnis und nicht die Erkenntnis nach den Gegenständen“, nehmen wir also nicht die „Dinge an sich“, sondern nur unsere „Sicht der Dinge“ wahr. Der Konstruktivismus hat und übt großen Einfluss auf hypnotherapeutische und systemische Beratungsansätze aus (s. u. a. Kapitel 2.2.3).

### **Kontemplation**

siehe -> Meditation

### **Kontext / sozialer Kontext**

sind die jeweiligen Rahmenbedingungen des Umfeldes, in dem sich ein Mensch befindet. Diese Kontexte sind durch soziale Übereinkünfte geschaffen und sind adäquat zum Bewusstsein von Gemeinschaften, d. h. sie entsprechen im

Wesentlichen der -> Bewusstseinsstufe derjenigen, die eine Definitionsmacht für diese Gemeinschaft haben. Für den einzelnen Menschen ist es von Bedeutung, wie viel Freiheitsgrade und Möglichkeiten zur individuellen Kontextgestaltung gegeben sind, bzw. welche Chancen bestehen, den Kontext zu verlassen bzw. zu betreten (s. u. a. Kapitel 4.1).

### **Kosmische Adresse**

Begriff von Ken Wilber („Integrale Spiritualität“). Basiert auf der postmodernen Einsicht, dass wir die Welt nicht so wahrnehmen wie sie ist, sondern quasi wie in einem Spiegel abgebildet und dabei unvermeidlich durch den Akt der Wahrnehmung etwas in sie hineinfärben. Wichtigste Bereiche dabei sind Perspektive und Entwicklungshöhe (Bewusstseinsstufen). Siehe -> Bewusstsein/Bewusstseinsstufen und -> Spiral Dynamics.

Die Kosmische Adresse ist nach dieser Definition verantwortlich dafür, was ein Mensch wahrnehmen kann und wie er es interpretiert. Was außerhalb/überhalb der kosmischen Adresse ist, ist nicht wahrnehmbar/Interpretierbar. Wie wir sprichwörtlich sagen: „Das ist mir zu hoch“ (s. u. a. Band III; Kapitel II c; Kap. VII).

### **Kultur / kultureller Hintergrund**

sind die jeweiligen Rahmenbedingungen einer Umwelt, in der ein Mensch sich befindet. Die Kultur ist die Summe aller gemeinsamen Unterscheidungen in einer gemeinschaftlich geteilten und gewachsenen Umwelt. Der kulturelle Hintergrund ist die Summe aller Selbstverständlichkeiten, die eine Gemeinschaft durch eben diese Gemeinsamkeit geschaffen hat und die gerade diese Gemeinschaft unterscheidend auszeichnet (s. u. a. Kapitel 4.1).

### **Prä-/Post- (Trans-) Verwechslung**

Ein Bewusstseinszustand wird einer höheren Bewusstseinsstufe zugeordnet, obwohl er aus einer frühen Präphase entstammt. Hintergrund: Nicht jedes ausgedrückte Gefühl ist automatisch Ausdruck einer spirituellen Weiterentwicklung. Gerade in der postmodernen Entwicklung (Spiral Dynamics, Stufe 6, „grün“), wo oft Gefühle aus der Kindheit nachgeholt werden, wird der Ausdruck von verdrängten Kindheitsgefühlen mit spiritueller Entwicklung verwechselt. Die Demonstration für den Weltfrieden kann motiviert sein durch ein Gefühl der Verbundenheit (Post-), oder der Rebellion gegen Autoritäten (Prä-). Die Verwechslung ist nicht zu erkennen an der Handlung an sich, sondern an der Wurzel der Motivation, aus der sie kommt.

### **Leerheit**

(jap. shunyata) leitet sich aus der buddhistischen Lehre des „Nicht-Selbst“ ab und meint die Substanzlosigkeit aller Phänomene in Folge ihrer Abhängigkeit von bedingenden Faktoren und damit ihrem bedingten Entstehen. Die „Leerheit“ aller Erscheinungen umschreibt das Fehlen eines konstanten Sein und einer Eigennatur. (Es gibt kein unabhängiges existierendes autonomes Selbst.) Die Welt des Seins ist eine des ständigen Werdens und Vergehens, in der es keine festen Substanzen und keine unumstößlichen Realitäten, sondern nur die Wandlung als Konstante gibt: „Alle Erscheinungen sind leer“.

Leerheit wird im westlichen Sprachgebrauch auch als Begriff der Zustandsbeschreibung verwendet (s. u. a. Kapitel 2.2.1 und 4.6). Es sollte dabei allerdings bewusst sein, dass der Begriff der Leere als philosophischer Grundbegriff des Buddhismus weit über eine reine Zustandsbeschreibung hinausgeht.

## **Meditation / Kontemplation**

sind Formen spiritueller bewusstseinszustandsverändernder Übungen. In der Versenkung soll der Geist gesammelt und beruhigt werden; Achtsamkeit und Konzentration stehen dabei im Vordergrund. Das Ziel der meditativen und kontemplativen Praxis sind die Erfahrungen der Stille, der Leere, des Einsseins, im Hier-und-Jetzt-Sein, des Göttlichen und des Ursprungs. Die Meditation meint eher eine gegenstandsfreie, die Kontemplation eine gegenständliche Versenkung (wie z. B. das Gebet/ein Mantra). Eine Abgrenzung zur -> Trance ist nur begrenzt möglich: Während die Trance schlafähnliche, die bewusste Unterscheidung nur unzureichend wahrnehmende Bewusstseinszustände beinhalten kann, sind diese in der Meditation zwar grundsätzlich möglich, aber nicht expliziter Gegenstand meditativer Praxis. Ziel der Meditation ist, tiefer das eigene Wesen zu ergründen (= was ist); (s. u. a. Kapitel 3.3).

## **Mem**

Ein Mem ist eine [Gedankeneinheit](#), die sich durch [Kommunikation](#) der Memträger vervielfältigt. Mit dem kulturellen Mem-Konzept als Pendant zum biologischen [Gen](#) veranschaulichte der [Evolutionbiologe Richard Dawkins](#) das Prinzip der natürlichen [Selektion](#), deren Grundeinheit [Replikatoren](#) von Informationen sind. Den Begriff erklärte er als selbst gewähltes Kunstwort, das sich auf den griechischen Terminus Mneme (vgl. [Mnemosyne](#), „die Muse der Erinnerung“) beruft. In Verbindung mit dem Modell der -> Spiral Dynamics, wird der Begriff oft synonym zum Erreichen einer Bewusstseinsstufe oder Bewusstseinssebene gewählt.

## **Meridiane**

Begriff aus der chinesischen Medizin. Er bezeichnet Kanäle im Körper, durch die feinstoffliche Energie, das so genannte KI strömt. Die östlichen Schulen gehen von der Annahme aus, dass der freie Energiefluss in zwölf Hauptmeridianen, von denen jeder einem Organ bzw. Organsystem zugeordnet ist, notwendig ist, um die Harmonie im Körper und damit die Gesundheit zu erhalten. In der Kinesiologie wird diesbezüglich ein Zusammenhang von Muskeln, Meridianen und Emotionen hergestellt (s. u. a. Kapitel 3.5).

## **Modelle**

sind subjektive Landkarten als Annahme der Wirklichkeit. Die Basismodelle der Inneren Form® (Modell der Professionalität, Modell der Inneren/äußeren Form, Modell der Verhaltensdimensionen, Modell der Persönlichen Dimensionen, Modell des Selbst) bilden eine wesentliche Grundlage der Ausbildung zum Integralen Coach/Integralen Berater (s. u. a. Kapitel 3.1).

## **Morphogenetisches Feld**

(nach dem Biologen Rupert Sheldrake). Diese „Gestaltbildenden Felder“ wirken als unsichtbare Organisationsmuster wie energetische Prägestöcke und schaffen Form auf vielen Ebenen des Lebens („Formbildungsursache“). Sie sind räumliche Beziehungsfelder, die Erinnerung an die Vergangenheit haben. Dass Morphogenetische Felder dem Lernen förderlich sind, wurde durch umfangreiche Experimente verifiziert. 1999 sagte Rupert Sheldrake, bei seiner ersten erlebten Familienaufstellung, dass er „morphische Felder in Aktion sehen konnte und nicht als abstrakten Begriff auf Papier oder im Rahmen von wissenschaftlichen Experimenten“ (s. u. a. Band III; Kapitel IV b).

## **Musterbrecher**

Forschungsprojekt „Führung neu leben“ (Prof. Hans A. Wüthrich; Dr. Dirk Osmetz; Dr. Stefan Kaduk), eine Studie der Universität der Bundeswehr München.

Musterbrecher sind erfolgreiche Manager, die durch neues Führungsverhalten sieben „Management-Reflexe“ durchbrechen und dabei erstaunliche Ergebnisse erzielen, die zu Erfolg und Erfüllung führen (s. u. a. Anlage C).

## **Neurose**

bedeutet, einem „Objekt“ der -> Wahrnehmung Bedeutungen zu geben, die nicht der realen Beschaffenheit des Objekts entsprechen.

## **NLP**

Neuro Linguistisches Programmieren ist ein verhaltensorientiertes Veränderungsmodell, das in den frühen Siebzigern von Richard Bandler und John Grinder entwickelt wurde. Die beiden modellierten Psychotherapeuten, wie Virginia Satir (Familientherapie), Milton. H. Erickson (Hypnose) und Fritz Perls (Gestalttherapie), d. h. sie beobachteten sie bei der Arbeit, um herauszufinden, wie sie Veränderungen bei ihren Klienten erreichten. NLP vermittelt nach eigenem Selbstanspruch ein Konzept des Modellings („Wie kann ich Spitzenleistungen lernen und lehren“) und Techniken der Spitzenleistung in Kontexten wie Coaching, Businessstraining, Gesundheit, Kunst usw.

## **Non – Dualismus**

-> siehe Dualismus

## **One Brain**

Methode, entwickelt von Daniel Whiteside und Gordon Stokes, den Begründern von Three in One Concepts. Ziel ist, blinde Flecken oder Blockaden sowie damit verbundenen negative Emotionen zu identifizieren und zu lösen. Selbstzweifel und Selbstbegrenzungen abzubauen, damit Energie frei wird für bewusste Entscheidungen und positive Veränderungen. Wesentliche Werkzeuge der One-Brain-Methode sind der kinesiologische Muskeltest, das emotionale Verhaltensbarometer, vielfältige Balance-Techniken sowie die Strukturfunktionen (Wesensmerkmale) zur Potenzialanalyse und -entwicklung. Letztlich geht es darum, das ganze Gehirn, bzw. das ganze menschliche Potenzial zu nutzen, um es sich im Hier und Jetzt besser gehen zu lassen (s. u. a. Kapitel 3.5).

## **Persönliche Dimensionen**

sind ein Basismodell in der Inneren Form® und beinhalten Achtsamkeit, Konzentration, Kraft, Mut und Herz (Liebe); (s. u. a. Kapitel 4.8).

## **Reflexion**

ist die Zurücklenkung der Aufmerksamkeit auf das innere Erleben („was in uns ist“) und auf das -> Bewusstsein (s. u. a. Kapitel 3.4).

## **Reinkarnationstherapie**

ist ein therapeutischer Ansatz, der davon ausgeht, dass der Mensch vor diesem Leben schon einmal gelebt hat und dass aus früheren Leben seelische Blockaden vorhanden sind, die sich im jetzigen Leben auswirken. In der Reinkarnationstherapie

reist man im Rahmen einer Rückführung zurück in frühere Leben, um dort diese Blockaden aufzulösen (s. u. a. Kapitel 4.8).

### **Resonanz**

ist die Übertragung von Schwingung von einem System auf ein anderes; z. B. die Übertragung bei den Saiten einer Gitarre; siehe -> Scaling

### **Samadhi**

„Versenkung“, Sammlung - Ein aus dem Sanskrit kommender, auf die Yoga Schriften des Pantanjali (ca. 300 v. Chr.) zurückgehender Begriff, der einen durch vertiefte, anhaltende Ruhe in der Meditation hervorgerufenen Bewusstseinszustand der Sammlung des Geistes bezeichnet. Im Buddhismus ist Samadhi eine der fünf spirituellen Stufen, die 2. Stufe der Versenkung und ein Glied des -> achtfachen Pfades.

**Samsara** (wörtlich ein „beständiges Wandern“) bezeichnet im Sanskrit den immer währenden Zyklus des Seins, den Kreislauf von Werden und Vergehen der Wiedergeburten. Die Befreiung daraus geschieht auf dem Wege des Loslassens von allen Bindungen, Begierden und Wunschvorstellungen sowie durch Erkenntnis. Diesen Zustand der „Erlöstheit“ nennen die Hindus Moksha und die Buddhisten Nirvana.

### **Sangha**

ist die Gemeinschaft aller spirituell Suchenden bei einem Meister, in einem weiteren Sinne die gesamte buddhistische Gemeinde der Mönche, Nonnen, Novizen und auch der Laienanhänger.

### **Scaling**

ist die Eigenschaft eines Mediums zur Eigenschwingung. Jedes Medium – Materie, von der subatomaren Ebene bis hin zu den Galaxien und Geist – schwingt, und zwar in einem logarithmisch skaleninvarianten, fraktalen Frequenzspektrum, das ähnlich aufgebaut ist, wie das Spektrum der musikalischen Intervalle. Diese Schwingungsprozesse sind non-lokal, d. h. nicht an die Limitierung der Lichtgeschwindigkeit gebunden, sie schwingen synchron unabhängig vom Ort ihres Aufenthalts; die Ausdehnung des Mediums ist ohne Bedeutung. Je höher die Frequenz, desto besser die Güte der -> Synchronisation, d. h. die Gleich-Schwingung. Kohärenz meint in diesem Zusammenhang die Gesamtheit der Korrelationen solcher Schwingungen, d. h. Wellen können zeitlich stabile und sich verstärkende Interferenzmuster bilden. Schwingungsprozesse sind die bedeutendsten strukturbildenden Faktoren im Universum. Da alles was schwingt in Resonanz gehen kann, sind synchrone Eigenschwingungen der Protonen eine wichtige Voraussetzung für globale Kommunikation; subatomare Prozesse erfüllen wahrscheinlich die Funktion eines kosmischen genetischen Informationsspeichers.

### **Schatten**

Ausgehend von dem Schattenbegriff der westlichen Psychologie (Freud, C. G. Jung) verstehen wir unter Schatten das Verborgene, Nicht-Sichtbare, den „blinden Fleck“ bzw. das Ausgeblendete einer Person, Gruppe oder Gesellschaft, der menschlichen Kultur (persönliche und kollektive Schatten). Bleibt der Schatten unbewusst, wird er sowie die damit verbundenen Emotionen nach außen z. B. auf andere Menschen

projiziert. Die Integration der Schatten ist Teil des lebenslangen Prozesses der bewussten Selbstentfaltung. Der Mensch erschließt sich damit neuen Zugang zu Potenzialen und Ressourcen, zu anderen, der Welt, zum Innen und Außen. Da Schatten mit Verleugnung bzw. Vermeidung verbunden ist, orientieren sie automatisch das Verhalten auf vergangenes (z. B. Zweifel) oder zukünftiges Erleben (Sorgen) und beeinträchtigen das Gewahrsein des vollen Potenzials des Augenblicks. Je mehr es einer Person gelingt, die Identifikation mit Schatten und damit verbundenen Urteilen und Bewertungen aufzuheben, umso mehr Wahlfreiheit gewinnt sie im Hier und Jetzt (s. u. a. Kapitel 4.6; Band III, Kapitel III. c; d; e).

### **Schwingungsmedizin**

Ansätze der „Neuen Medizin“, die auf Modellen der Schwingungslehre, Quantenphysik („Neue Physik“) etc. aufbauen -> Scaling.

### **Selbst**

Das Selbst verstehen wir als den Kern, die Essenz dessen, was wir mit unserem Gewahrsein wahrnehmen können. Es sind unsere Empfindungen, Gefühle und unser Denken, dessen wir von uns selbst gewahr und bewusst werden und die wir als zu uns selbst gehörig im Sinne des eigenen Wahrnehmens erfahren.

Im Basismodell „Selbst der Inneren Form®“ werden die Ebenen Selbstwert (Selbstakzeptanz und Selbstachtung), Selbstbewusstsein (Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion) und Selbstverwirklichung (Selbstrealisierung und Selbstaktualisierung) beschrieben (s. u. a. Kapitel 4.5).

### **Spiral Dynamics**

(nach Don Beck; Christopher C. Cowan; Claire W. Graves)

sind ein Modell über Bewusstseinsstufen in der integralen Psychologie, das die Werteentwicklung von Menschen beschreibt. Don Beck, der dieses Modell entwickelt hat, war ein Schüler von Claire Graves. In Verbindung mit dem integralen Ansatz von Ken Wilber -> AQAL, sind die -> Bewusstsein/Bewusstseinsstufen die Höhe der Entwicklung der -> Kosmischen Adresse (s. u. a. Kapitel 4.1; Kap. 4.8; Band III; Kapitel VII).

### **Synchronisation**

meint in der Theorie des -> Scaling die Gleich-Schwingung von jeglichem Medium und System. Unter Medien wird in einem umfassenden Sinn jede Form von Materie und Bewusstsein verstanden.

### **Synchronizität**

meint die einen inhärenten Sinn ergebende Beziehung von in einer kausal-deterministisch basierten Raum-Zeit Dimension nicht verbundenen (akausalen) Ereignissen. Der Archetypus (C. G. Jung) schafft einen Sinn zwischen diesen Ereignissen. Die durch den Begriff unterstellte Gleich-Zeitigkeit muss nicht zwingend gegeben sein.

### **Taiwa**

Gespräch eines Zen-Schülers mit einem älteren und erfahrenen Mönch, um seine Erfahrungen zu vertiefen und/oder zu verorten (siehe auch -> Dokusan).

## **Trance**

sind durch wiederholte Reizmusterschleifen ausgelöste Zustände des Bewusstseins, die sowohl schlafähnlich als auch „non-dual“ ähnlich sein können. Eine Abgrenzung zur -> Meditation ist nur bedingt möglich. Eine Annäherung: Trance fokussiert oft, wo Menschen gerne hin wollen (Phantasiereisen etc.). Meditation schafft einen tieferen Zugang im Bewusstsein zu dem „was ist“.

## **Transformation**

meint eine umfassende Umwandlung eines Systems (Mensch, Organisation etc.) in ein anderes, das vom Ausgangssystem qualitativ unterschieden werden kann, gleichgültig, worauf diese Qualitätsunterscheidung beruht. Im Business-Kontext ist die Umwandlung einer (ökonomischen) Organisation hinsichtlich der Veränderung (Change/äußere Form = Strukturen/Prozesse) und der Entwicklung (Development/innere Form = Haltungen/Werte) gemeint.

## **3 in 1 (Three in One)**

Numerische Schreibweise von Three In One Concepts und stellt den Namen der Firma dar, die die One-Brain-Methode weltweit als zertifiziertes Ausbildungskonzept anbietet. Inhaber der Firma sind - nach dem Tod von Gordon Stokes – Anastazyia Todo Wada und Daniel Whiteside (s. u. a. Kapitel 3.5).

## **Verhaltensbarometer**

Entstand nicht durch intellektuelle Reflektion, sondern durch tausende Muskeltests. Die Begriffe der Tester Gordon Stokes und Daniel Whiteside beziehen sich hauptsächlich auf emotionale Verhaltensmuster in stressbelasteten Situationen. Das Barometer gibt Hinweise über die individuellen Reaktionen von Klienten, in Bezug auf ein Emotionalthema bzw. seine Vermeidung, Verleugnung und der zugehörigen Sehnsucht nach emotionalen Zuständen. Über die Zeitlinie des Barometers lassen sich Zeiträume der Entstehung dieser Muster, von der Kindheit über die Pubertät bis in die Gegenwart nach verfolgen (s. u. a. Kapitel 3.5).

## **Verhaltensdimensionen**

Basismodell der Inneren Form®, das die Dimensionen Anhalten, Innehalten, Loslassen, Einlassen, Zulassen und Aushalten beschreibt (s. u. a. Kap. 4.7).

## **Verstrickung**

Begriff aus der Familientherapie, der eine besondere Form der subjektiven Wahrnehmung von Ungleichgewichten mit darauf folgenden typischen Verhaltensmustern in einem sozialen System, (Familie, Gruppe) bezeichnet. Verstrickungen sind meist unbewusst. Häufigste Formen sind die Triangulation: Hier steigt A (z. B. Kind) in den Konflikt von B und C (z. B. Eltern) ein. Parentifizierung: Rollenumkehr, hier übernimmt A (z. B. Kind) die Rolle von B (z. B. Eltern) und B die Rolle von A. Identifizierung: A (z. B. ein Jüngerer) übernimmt unbewusst die Wahrnehmung und das Verhalten/Rollenmuster (z. B. Schuld) von B (z. B. eines Ahnen). Verstrickungen führen dazu, dass der Klient in seiner Wahrnehmung, seinen Emotionen und in seinem Verhalten „gebunden“ und damit in seinem Selbst begrenzt ist.

## **Vipassana**

ist die Einsicht und das intuitive Erkennen der drei Merkmale des Daseins: der Vergänglichkeit aller Dinge, der Leidhaftigkeit des Daseins und des Nicht-Selbst aller

körperlichen und geistigen Erscheinungen. Dies führt zur Einsicht des wahren Wesens der Welt: der Leerheit; diese Einsicht verhindert das Entstehen neuer Leidenschaften. Vipassana ist eine der beiden Voraussetzungen für die -> Erleuchtung, die andere ist Shamatha, die Beruhigung und Sammlung des Geistes.

### **Wahlfreiheit**

Bezeichnung für die willentlich-intentionale Einflussnahme eines Entscheidungsträgers zur rationalen/emotionalen Entscheidung zwischen mindestens zwei oder mehreren Alternativen, in die sowohl bewusste als auch unbewusste Kriterien einfließen.

### **Wahrnehmung**

ist die Repräsentation eines „Objekts“ (real oder gedacht) im Innen. In der bewussten Wahrnehmung unterscheiden wir (in Anlehnung an G. Giacobbe) die Wahrnehmung des Objekts als solchem (Objektwahrnehmung), die Wahrnehmung der individuellen Reaktion auf das Objekt (Wahrnehmungskontext), die Selbstwahrnehmung (Subjektwahrnehmung; siehe auch -> Selbst) und die Wahrnehmung des Wahrnehmungsprozesses selbst. Entscheidend für die Wahrnehmung ist die Bedeutung, die wir dem Objekt geben (siehe auch -> Neurose).

### **Wilber, Ken**

-> siehe AQAL

### **Yin und Yang**

beschreiben ein gegensätzliches Paar mit einer inhärenten Beziehung; es sind zwei polare Kräfte, aus deren Wechselspiel und Interaktionen das gesamte Universum entsteht. Ihre konkreten Erscheinungen sind Himmel und Erde; aus der Vermischung gehen die fünf Elemente hervor und aus diesen entstehen die Zehntausend Dinge. Dieser Prozess wird zyklisch gesehen, als endloses Werden und Vergehen; diese beständige Wandlung ist die Grundeigenschaft von Yin und Yang. Beide zusammen bilden trotz der Polarität ein komplementäres Paar und nur gemeinsam ein Ganzes. Im System der Entsprechungen werden Yin und Yang bestimmte Eigenschaften zugesprochen, wie weiblich und männlich; diese sollten aber nicht mit ihnen verwechselt werden.

### **Zen**

(auch Zen-Buddhismus) ist eine in China vom Taoismus stark geprägte Form des Mahayana-Buddhismus, der über Japan nach Europa kommt. Zen-Buddhismus charakterisiert sich selbst durch die folgenden Aussagen:

- Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften
- Unabhängig von Wort und Schrift
- Unmittelbar auf das Herzen der Menschen zeigen und
- Die eigene Natur schauen und Buddha werden.

Zen bedeutet einfach, sein eigenes Leben zu leben und „unabhängig von allem, dem Weg seines eigenen Herzens zu folgen“ (Daishin-Zen). Es zielt auf die unmittelbare Erfahrung im Hier und Jetzt, nichts weiter als in vollkommener Hingabe das „Potenzial des Augenblicks“ (Syobu Polenski) zu nutzen (s. u. a. Kapitel 2.1; Kap. 2.2.3).

P.Klein, S. Limberg-Strohmaier, B. Linder-Hofmann, M. Zink: Integrale Aufstellungen, Vlg arcus-lucis 2010