

Teil 7



Spiral Dynamics

**Einführung in Spiral Dynamics,
Gruppendynamik**

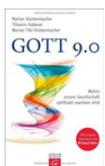
Spiral Dynamics

Einführung

In diesem Kapitel erhältst du eine Kurzvorstellung der im Modell „Emergent Cyclic Levels of Existence Theory“ von Clare Graves angenommenen Entwicklungsstufen des menschlichen Bewusstseins. Clare Graves lebte von 1914 bis 1983 und war amerikanischer Professor für Psychologie.

Chris Cowan und Don Beck haben Graves' Modell zu ihrem Buch „Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership, and Change“ weiterverarbeitet.

Dieses Modell schenkt uns Selbsterkenntnis sowie Erkenntnis über persönliche wie gesamtgesellschaftliche Entwicklungen. Es bietet dir als angehende Berater:in also nicht nur eine wertvolle Hilfestellung bei der Begleitung deiner Kund:innen und Kreisteilnehmer:innen. Es ist auch ein wundervolles Vehikel, um dir selbst näher zu kommen und dich selbst besser zu verstehen. Du wirst möglicherweise erkennen, warum du an der ein oder anderen Stelle im Freundeskreis, in der Familie oder im Arbeitsumfeld aneckst oder warum dir andere ein wenig seltsam oder ewig gestrig vorkommen.



Mein Wissen über das Modell beziehe ich aus dem Buch „Gott 9.0“ von Marion und Tiki Küstenmacher und Tillman Haberer.

Wichtig zu wissen - Vorbemerkungen zum Modell

 **Jede Bewusstseinsstufe findet Lösungen für Alltagsprobleme**, die sich aufgrund der Wechselwirkungen zwischen der erlebten Umwelt und dem eigenen Organismus (Körper, Geist, Seele) ergeben.

 **Sind diese Lösungen nicht mehr zufriedenstellend, werden neue Bewusstseinsstufen erschlossen** und neue Systeme und Lösungen kreiert. Voraussetzungen dafür sind:

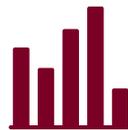
- ✓ Die Probleme der aktuellen Stufe sind gelöst,
- ✓ es wird eine Krise (durch die Umwelt oder durch persönliche Bedürfnisse) erlebt, die zur Einsicht führt,
- ✓ es gibt Entwicklungspotenzial,
- ✓ es werden Hindernisse beseitigt.

Spiral Dynamics

Wichtig zu wissen - Vorbemerkungen zum Modell

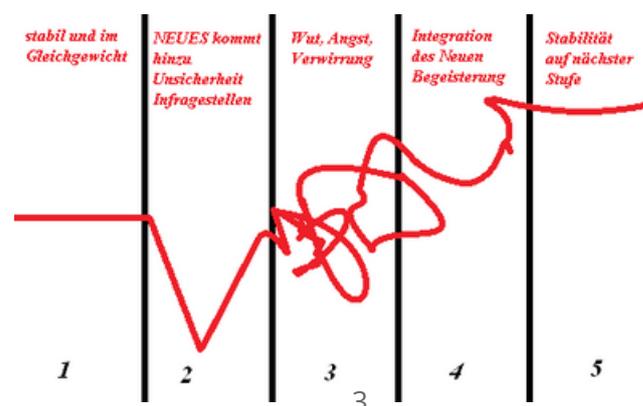
➡ **Änderungen der äußeren Bedingungen können einen Bewusstseinsprung der Menschen nach vorne oder hinten auslösen.** So werden ganze Gesellschaften durch Katastrophen, Kriege oder eine Machtübernahme durch einen totalitären Herrscher in ihrer Entwicklung zurückgeworfen. Wirtschaftliche, wissenschaftliche oder Spirituelle Entwicklungen können aber auch einen kollektiven Entwicklungssprung auf eine höhere Bewusstseinssebene ermöglichen.

➡ **Jeder Mensch und jede Gesellschaft oder Gruppe kann sich gleichzeitig auf unterschiedlichen Stufen bewegen.** Z.B. kann sich ein Mensch moralisch auf Stufe 4, emotional auf Stufe 3, spirituell auf Stufe 5 und intellektuell auf Stufe 6 befinden oder er bewegt sich als Lebenspartner:in und Elternteil auf Stufe 6, als Unternehmer:in auf Stufe 5, als Kind der eigenen Eltern situativ auf Stufe 4...). Du kannst dir das wie bei einem Säulendiagramm vorstellen:



➡ Wir haben **seit einigen Jahrzehnten das ungewöhnliche Glück und die außergewöhnliche Herausforderung, Menschen aller Bewusstseinssebenen gleichzeitig** in unserer Gesellschaft wiederfinden zu können und erleben zu dürfen!

➡ Bei der Entwicklung von einer Stufe zur nächsten kommt es nach Lewin und Satir zu folgenden Phasen der Entwicklung:



Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

1. Ebene



Stufe 1 Beige - ICH-Betonung

Schwerpunktt Themen: Überleben, Fortpflanzung, absolute Selbstbezogenheit, kaum Wahrnehmung der Umwelt und der Bedürfnisse Anderer, kaum Mitgefühl. Reflexartige Reaktionen, kein strukturiertes, planvolles Handeln.

Zusammenleben & Glaube: wenig, eher ungeordneter Clan

Entstehung: vor ca. 100.000 Jahren

Ängste: existenzieller Natur, Angst vor Verhungern, Verdursten, Ersticken, zu sterben.

Beispiele: Säugling, sehr alte, pflegebedürftige Menschen, Demenzkranke, Traumatisierte, Katastrophenopfer

Wandlungskrise: Ressourcenverknappung, die eine Zusammenarbeit mit anderen erforderlich macht, Umweltkatastrophen.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

1. Ebene



Stufe 2 Lila – WIR-Betonung

Schwerpunktt Themen: Erwachendes Gehirn, Erlebtes wird nicht verstanden und ist deshalb beängstigend. Das führt zu einem Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit, Aufgehobensein in der Gruppe und dem Schutz vor unverständlichen Naturkräften.

Zusammenleben & Glaube: im Clan, Ehrung der Ahnen & Stammesältesten, Erleben einer beseelten Natur, mystisch, magisch.

Entstehung: vor ca. 50.000 Jahren.

Ängste: vor dem Verlust des Reviers, des Heims, des Besitzes, vor Naturkräften & Ahnen.

Beispiele: Kleinkinder, frühe Clans, einige noch heute lebende Naturvölker.

Wandlungskrise: Bei Verlust des Gruppenzusammenhalts und wenn oben genannte Ängste entfallen oder wenn eigene Erfahrungen nicht vereinbar mit den Traditionen oder Erkenntnissen der Gruppe sind. Entdeckung des eigenen Egos, der Individualität.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

1. Ebene



Stufe 3 Rot - ICH-Betonung

Schwerpunktt Themen: Vitalität, Impulsivität, Spontaneität, Freude am eigenen Leben und Körper.

Zusammenleben & Glaube: Oft grausame Hackordnung, der Stärkere gewinnt, kaum Schuldempfinden, wenig Mitgefühl, Vergeltung (Auge um Auge).

Entstehung: vor ca. 10.000 Jahren.

Ängste: Vor anderen grausamen Menschen, vor Gesichtsverlust, Verletzung der Ehre.

Beispiele: Jugendliche, totalitäre Staaten, Mafia, Gangs, Autokratie, Eroberer, Sklavenhalter, Zuhälter.

Wandlungskrise: Wenn der Stärkste seine Macht zu sehr missbraucht, Erkenntnis der eigenen Vergänglichkeit unabhängig von der eigenen Macht, Erkenntnis, dass man gemeinsam stark sein kann. Wunsch nach Struktur & Ordnung.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

1. Ebene



Stufe 4 Blau - WIR-Betonung

Schwerpunktt Themen: Einführung von Struktur, Ordnung, Hierarchien in heiliger Ordnung, Einführung von Gesetzen und Institutionen (Gerichten, Polizei), die die Einhaltung der rechtlichen Ordnung überwachen und Strafen bei Nichteinhaltung verhängen.

Zusammenleben & Glaube: Geordnete Gesellschaft, nicht hinterfragende Ausrichtung an benannten Autoritäten, Gesetzen und Hierarchien. Glaube an strafenden Gott. Ideologische Kriege. Nach dem Tod folgen Paradies oder Hölle.

Entstehung: vor ca. 5.000 Jahren.

Ängste: Vor strafenden Autoritäten & Gott.

Beispiele: Große Teile der Weltbevölkerung, konservative Kirche, fundamentalistische Gemeinschaften, Patriarchat, Kastensysteme, Ständegesellschaft.

Wandlungskrise: Wenn erlebt wird, dass trotz vorzüglicher Beachtung aller Vorgaben, Strafe, Unrecht oder Krankheit folgt.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

1. Ebene



Stufe 5 Orange – ICH-Betonung

Schwerpunktt Themen: Äußere Autoritäten werden hinterfragt und ersetzt durch eigene Erfahrungen, Zielsetzung, Erfolgsorientierung (im gesetzlichen Rahmen), Selbstdisziplin, Konkurrenzdenken, Wissenschaftsgläubigkeit, Anstreben der Beherrschung von Naturkräften, Pragmatismus, Nutzenorientierung, Statusdenken, wenig Körperlichkeit, Rationalismus, Materialismus.

Zusammenleben & Glaube: Wunsch nach Freiheit und Individualität im Zusammenleben, Glaube an Wissenschaft und Rationalismus, religiöse Vorstellungen der vorhergehenden Stufen werden abgelehnt bis verachtet.

Entstehung: vor ca. 650 Jahren.

Ängste: Vor Freiheits-, Kontroll- und Statusverlust, Angst vor dem Verlust materiellen Besitzes.

Beispiele: Große Bevölkerungsteile der Industrienationen, viele Wissenschaftler und Unternehmer, Businesstrainer.

Wandlungskrise: Erleben von Sinnlosigkeit, Leere und Einsamkeit trotz materiellem Erfolg. Suche nach Herz und Seele, Wunsch, einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

1. Ebene



Stufe 6 Grün - WIR-Betonung

Schwerpunktt Themen: Kooperation ist wichtiger als Konkurrenz. Annahme, dass alle gleichwertig sind, Mitgefühl, Konsensorientierung.

Zusammenleben & Glaube: Konsensorientierte Gruppen, persönliche Bedürfnisse werden zugunsten des Gemeinwohls zurückgestellt, Glaubensvielfalt willkommen und respektiert, Hierarchien werden stark verflacht und entflochten.

Entstehung: Vor ca. 150 Jahren.

Ängste: Vor dem Verlust der Gruppenzugehörigkeit, vor der Unsensibilität der vorhergehenden Stufen.

Beispiele: „alternative“ Szene, Wohnprojekte, soziale Einrichtungen, Hilfsorganisationen, Sozialstaat, Freundeskreise, Teams, aber auch Menschen in „Opferhaltung“.

Wandlungskrise: Reibereien bei der Konsensfindung, Ausschluss aus einer Gruppe, eigene Bedürfnisse gehen zu sehr im Gruppengeschehen unter.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinsstufen

2. Ebene



Stufe 1 Gelb – ICH-Betonung

Schwerpunktt Themen: Netzwerke bildend, ständige Veränderungen und Transformationen, Selbstverwirklichung ohne andere zu beeinträchtigen, systemisches, prozesshaftes Denken, Erkenntnis, dass Alles mit Allem verwoben und verbunden ist, Ausrichtung auf das Überleben der Menschheit, Unabhängigkeit, Kreativität.

Erkennen der Versäumnisse und ausgelösten Probleme der 1. Ebene. Bewusstseinsarbeit, Kreation von Lösungen für die Probleme, die in der 1. Ebene verursacht wurden. Erstmals aber keine Abgrenzung, kein Kampf gegen die vorhergehenden Bewusstseinsstufen.

Zusammenleben & Glaube: Konsentorientiert, umsichtig, aber mit Rückzugsräumen und individuellen Freiheiten. Abstrahierend. Ist bemüht, Menschen auf allen Bewusstseinsstufen einzubeziehen. Hierfür werden geeignete Modelle des Zusammenlebens und Wirtschaftens entwickelt.

Entstehung: Vor ca. 60 Jahren.

Ängste: Werden transformiert, nehmen keinen unreflektierten Einfluss auf das Handeln mehr.

Beispiele: Noch relativ junge Bewusstseinsstufe, zusammen mit den folgenden Stufen auf ca. 1 – 5 % der Weltbevölkerung geschätzt: selbstgenügsame, kreative, unabhängige Menschen, die ihre Ideen, Erkenntnisse, ihren Reichtum dem Gemeinwohl zur Verfügung stellen.

Wandlungskrise: Erkenntnis, dass das eigene Wissen niemals ausreichen kann, um so weise wie möglich zu handeln, Grenzen des Verstandes werden erkannt.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseinssebenen

2. Ebene



Stufe 2 Türkis – WIR-Betonung

Schwerpunktt Themen: Intuitiv, Erfassen der Grenzen des Verstandes, Erfahren statt Verstehen, Demut, Hingabe, Bewusstsein, Herzensebene. Dualitäten, Gegensätze, Paradoxa werden anerkannt, Frieden durch Vereinigung der Gegensätze, alles ist im Fluss.

Zusammenleben & Glaube: Liebevolle Begleitung anderer, bewusst, frei, Menschen aller Bewusstseinssebenen werden so einbezogen, wie sie sind. Global vernetzte, sich im Bewusstsein ähnliche Menschen, die Weltgeschehen gemeinsam mitprägen.

Entstehung: Vor ca. 40 Jahren.

Ängste: weitestgehend transformiert, am ehesten, dass die gemeinschaftliche Wirkkraft dieser Stufe nicht ausreicht, um das Wohlergehen Aller und des Planeten zu sichern.

Beispiele: Oft unsichtbar unter uns lebende Menschen, Lebenskünstler, die in keine Form oder Norm zu passen scheinen, Weltenbürger.

Wandlungskrise: Bei Einschränkung des persönlichen Freiraums.

Spiral Dynamics

Kurzvorstellung der Bewusstseins Ebenen

2. Ebene



Stufe 3 Koralle – ICH-Betonung

Entsteht gerade, noch keine genauen Erkenntnisse.



Spiral Dynamics

Selbstreflexion

Auf welcher Ebene und welchen Stufen sehe ich mich gerade?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

In welchen meiner Lebensbereiche bin ich meinen anderen Anteilen in der Entwicklung voraus?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

So könnte mir dieses Modell in meinem Leben oder im Beruf dienlich sein:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Spiral Dynamics

Selbstreflexion

Ich habe Lust auf mehr und könnte mir einen vertiefenden Selbsterfahrungs-Workshop zu dem Thema vorstellen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Raum für meine Gedanken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gruppendynamic

Wie funktionieren Gruppen?

Egal ob wir Gruppen anleiten wollen oder Teil einer Gruppe, eines Teams sind, es ist wertvoll zu wissen, wie Gruppen funktionieren.

Definition von Gruppen und Teams

In der Arbeitswelt wird zwischen (Arbeits-) Gruppen und Teams unterschieden.

In einer **(Arbeits-) Gruppe** sind die Gruppenmitglieder

-  unabhängig voneinander,
-  haben individuelle Ziele,
-  handeln eigenverantwortlich,
-  haben aber ein gemeinsames Interesse, das sie zusammenführt.

In einem **Team**

-  arbeiten die Mitglieder enger zusammen,
-  verfolgen ein gemeinsames Ziel,
-  tragen gemeinsam die Verantwortung für das Erreichen des gemeinsamen Ziels.

Erfahrungsaustauschkreise für Hochsensible sind demnach Gruppen.

Jeder Teilnehmende hat seine eigenen Beweggründe für die Teilnahme und verfolgt ein ureigenes Ziel. Dennoch gibt es einen gemeinsamen Nenner: Die Hochsensibilität.

Gruppendynamic

Gruppendynamik Rollen der Teilnehmenden



In jeder Gruppe / Team gibt es in der Regel ähnliche Dynamiken. Durch das gemeinsame Interesse gibt es eine gewisse **Abgrenzung zum Außen**. Innerhalb der Gruppe gibt es in der Regel **eine Leiter:in (zum Beispiel dich), "neutrale" Teilnehmende, einen Helfenden (Co-Leiter:in), einen Antagonisten oder Kritiker**.

Wenn du also eine Gruppe anleitest, kann es sein, dass du recht schnell spürst, **dass eine Teilnehmer:in eine Bühne braucht**. Wenn du sie gut an Bord holst und ihre Kompetenz **wertschätzt**, kann sie eine wundervolle Co-Leiter:in und Unterstützer:in oder Helfende werden. Wenn nicht, kann es sein, dass sie Unruhe in die Gruppe bringt, weil sie immer wieder versucht, in Führung zu gehen und sich Raum für ihre Bühne zu verschaffen.

Die **"neutralen" Teilnehmenden sind in der Regel unparteiisch** und beobachten, was geschieht.

Ein oder zwei Teilnehmende können auch in die Position der **Kritiker:in** schlüpfen und dich oder die von dir eingebrachten Inhalte aktiv hinterfragen. Sie **wünschen sich Sicherheit und wollen deine Kompetenz spüren**. Wenn du ihre Kritik und Anregungen wertschätzt, werden sich diese Personen meiner Erfahrung nach besser fühlen und kooperativer sein.

In hochsensiblen Erfahrungsaustauschkreisen erlebe ich ein sehr achtsames Miteinander, in denen diese Dynamiken recht entspannt verlaufen. Je provokanter dein Thema oder deine Art der Gruppenleitung ist, desto stärker ist der Gegenwind. **Je mehr du Wertschätzung und Harmonie ausstrahlst, desto mehr spiegelt sich beides in der Gruppe wieder**.

Gruppendynamic

Gruppendynamik

Extrovertierte und introvertierte Teilnehmende

Extrovertierte Teilnehmende beleben eine Gruppe auf wundervolle Weise. **Introvertierte halten die Energie** durch ihre beobachtende, abwartende Art. Damit sich beide Seiten wohl fühlen, ist es aus meiner Sicht wichtig, allen den gleichen Raum zu schenken. Hilfreich dabei sind:

-  **feste Redezeiten** - für jeden Teilnehmenden gleich viel
-  **feste Regeln** - kein Unterbrechen der anderen, keine Wertung, keine ungefragten Ratschläge
-  **wer etwas sagen möchte, hebt die Hand** oder nimmt den Redestein und wird von dir als Leiter:in bei passender Gelegenheit einbezogen
-  bilde bei Liveveranstaltungen am besten **einen Sitzkreis**, so begegnen sich alle einschließlich dir gleichberechtigt.
-  binde **Pausen** in deine Veranstaltungen ein. Dort findet freie Begegnung & Entspannung statt.
-  Geht es zu hitzig zu, dann lege eine Pause ein, gehe mit den Teilnehmenden in **Bewegung. Verändere die Sitzpositionen.**

Gruppendynamic

Gruppendynamik

Gruppenmenschen, 1-zu-1-Menschen, Einzelgänger:innen

Ich finde es sehr wertvoll zu wissen, dass es Menschen gibt, die Gruppen lieben, Menschen, die gern ihre volle Aufmerksamkeit einem Menschen schenken oder in Kleinstgruppen zu Hause sind und Einzelgänger:innen.

In deinen Gruppen wirst du wahrscheinlich mehr Gruppenmenschen vorfinden. Aber auch 1-zu-1-Menschen oder Einzelgänger:innen besuchen immer mal wieder Gruppen, wenn sie ein dringendes Anliegen haben, dessen Klärung sie sich vom Gruppenangebot erhoffen. Gibt es ein alternatives Angebot der Einzelbegleitung, werden sie dieses sehr wahrscheinlich vorziehen.

Auch für uns Hochsensible ist es wichtig zu wissen, welcher "Typ" Mensch wir sind. **Viele Hochsensible hadern damit, sich in Gruppen unwohl zu fühlen** und versuchen sich immer wieder vergebens darin, ein Gruppenmensch zu werden. Das Leben wird leichter, wenn wir uns gut kennen und uns unsere Bedürfnisse erfüllen.

Hin-zu-Menschen & Weg-von-Menschen

Gruppen bilden sich gern in der Abgrenzung zum Umfeld. Dabei gibt es aus meiner Sicht zwei wesentliche Motivationen, sich einer Gruppe anzuschließen oder eine Beratung zu buchen.

Der eine Personenkreis stellt fest, dass das Leben nicht zufriedenstellend verläuft und **will aus dem Alltag ausbrechen, noch ohne konkret zu wissen wohin.** Diese Menschen nenne ich **Weg-von-Menschen.** Sie sind oft etwas **problemorientierter** und stärker in ihrem Dilemma gefangen.

Es gibt aber auch Menschen, die festgestellt haben, dass ihr Leben nicht zufriedenstellend verläuft und **bereits grob wissen, wohin es sie alternativ zieht. Wie sie sich künftig fühlen wollen.** Diese Menschen nenne ich **Hin-zu-Menschen.**



Gruppendynamic

Gruppendynamik Hin-zu-Menschen & Weg-von-Menschen

Sie sind deutlich **konstruktiver und positiver** in ihrer Grundhaltung. Und mit ihnen ist die Zusammenarbeit oft leichter und freudiger.

Grundsätzlich gilt: **Gleich und gleich gesellt sich gern.** Bist du ein Weg-von-Mensch wirst du dich leichter damit tun, mit eben diesen zusammenzuarbeiten. Bist du umgekehrt ein Hin-zu-Mensch werden andere Hin-zu-Menschen oder Weg-von-Menschen, die sich gerade zum Hin-zu entwickeln, verstärkt mit dir in Resonanz gehen und zu dir finden.

Für deine Kreise und Beratungen ist das insofern wichtig, als dass du in den Texten auf deiner Website oder in deinen Flyertexten wie auch im Kreis oder in der Beratung die passende Wortwahl treffen solltest, um die eine oder die andere Gruppe von Menschen abzuholen und zu dir einzuladen.

Möchtest du Weg-von-Menschen abholen, ist es wertvoll, sie mit der Schilderung eines Problems und dessen Auswirkungen abzuholen.

Möchtest du Hin-zu-Menschen abholen, ist es wertvoll, sie mit der Lösung von Problemen und einem Ausblick auf ein "neues Sein" abzuholen.



Gruppendynamik

Selbstreflexion

Diese Erfahrungen habe ich mit Gruppen und ihrer Dynamic gemacht:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

In dieser Rolle innerhalb einer Gruppe fühle ich mich besonders wohl:

- Leiter:in "Neutrale" Person
 Antagonist Co-Leiter:in

Meine Gedanken dazu

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Darauf möchte ich beim Anleiten von Gruppen achten:

.....
.....
.....
.....
.....



Gruppendynamik

Selbstreflexion

Ich bin

ein Gruppenmensch ein 1-zu1-Mensch eine Einzelgänger:in.

Meine Gedanken dazu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

So kann ich in Gruppen gut für mich sorgen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Raum für meine Gedanken

.....

.....

.....

.....



Gruppendynamik

Selbstreflexion

Ich bin

ein Weg-von-Mensch

ein Hin-zu-Mensch

Ich möchte gern mit

Weg-von-Menschen

Hin-zu-Menschen arbeiten

So werde ich meine Texte / Ansprache formulieren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Raum für meine Gedanken

.....

.....

.....

.....



Gruppen

Selbstfürsorge - Intuition wahren

In Gruppen sind viele Hochsensible, auch die extrovertierten unter uns, **schnell überfordert**. Wenn wir selbst Gruppen anleiten wollen oder im Berufsleben in Teams und Gruppen arbeiten wollen oder müssen, dann ist es wichtig, dass wir in Gruppendynamiken **gut für uns sorgen**. Dass wir genau wissen, **welche Bedürfnisse wir haben und uns diese erfüllen**. Nur so können wir unsere Intuition für eine stimmige Leitung eines Erfahrungsaustauschkreises wahren oder uns in Teams produktiv und einigermaßen stressfrei bewegen.

Übung

- 1 Nimm dir ein paar Minuten Zeit und reflektiere, wie du in stressfreien Zeiten gut zu dir findest. Wie es ist, bei dir zu sein, deine Intuition zu spüren, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu achten. Beschreibe einmal, wie du dich fühlst:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gruppen

Selbstfürsorge - Intuition wahren

Dir ist nichts eingefallen? Das geht mir auch oft so, wenn ich wirklich unter Stress stehe. Plötzlich weiß ich nicht mehr, wie ich mich spüren und mir Gehör verschaffen kann. Was mir dann hilft, sind z.B. diese Dinge:



Atemachtsamkeit



Platzwechsel, Aufstehen, sich einen anderen Platz suchen



Um eine **Pause** bitten, um eine **Vertagung** der Entscheidung bitten



Das Wort **Licht** aussprechen, flüstern oder die Lippen bewegen



Das Wort **Klarheit oder Reinigung** aussprechen, flüstern oder die Lippen dazu bewegen



Die **Engel** um Reinigung und Klärung deiner selbst und der Gruppe bitten



Bis zum nächsten Treffen ...

Meine Wachstums- und Achtsamkeitsaufgabe

Dieses Kapitel hat mir diese Erkenntnisse geschenkt:
Ich bin dankbar für:

Ich möchte diese Aspekte für mich vertiefen:

Ich verspreche mir,

Datum



Bis zum nächsten Treffen ...

Meine Wachstums- und Achtsamkeitsaufgabe

Meine Fragen für das nächste Zoom-Meeting:

Meine Anregungen für Inga und / oder die Gruppe:



Spiral Dynamics, Gruppendynamik

Inhalt

Einführung	2
Spiral Danymics	2-14
Vorbemerkungen zum Modell	2-3
1. Ebene Stufe 1, beige	4
1. Ebene Stufe 2, rot	5
1. Ebene Stufe 3, lila	6
1. Ebene Stufe 4, blau	7
1. Ebene Stufe 5, orange	8
1. Ebene Stufe 6, grün	9
2. Ebene Stufe 1, gelb	10
2. Ebene Stufe 2, türkis	11
2. Ebene Stufe 3, koralle	12
Selbstreflexion	13-14
Gruppendynamik	15-20
Definition von Gruppen & Teams	15
Rollen der Teilnehmenden	16
Extrovertierte & introvertierte Teilnehmende	17
Gruppenmenschen, 1-zu1-Menschen, Einzelgänger:innen	18
Hin-zu-Menschen & Weg-von-Menschen	18-19
Selbstreflexion	20-22
Selbstfürsorge - Intuition wahren	23-25
Bis zum nächsten Treffen	26-27
Inhalt	28