

Integraler Potenzialreport



„Mit dir verändert sich die Welt.“

Sigrid Limberg-Strohmaier

Integraler Potentialreport

Lass uns gemeinsam ein neues Kapitel aufschlagen. Wir stehen vor komplexen Herausforderungen im persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Leben. Die alten Lösungsstrategien haben bisher getaucht – in vielen komplexen Herausforderungen greifen sie nicht mehr.

Neurobiologen weisen immer wieder darauf hin, dass wir nur 5-10% unseres Gehirns (Cortex - jüngster Teil) nutzen. Es wird höchste Zeit vorhandene Potenziale weiter zu erschließen. Ein neues Bewusstsein wird gebraucht, um schöpferische und sinnvolle Strategien für sich selbst und gemeinsam mit anderen zu entwickeln.

Aktuell stoßen wir an Grenzen auf vielen Ebenen.



Dein Körper reagiert vielleicht schon sensibel darauf. Er signalisiert möglicherweise psycho-somatisch einen individuellen und allgemeinen Veränderungsbedarf. Aktuelle Stressfolgen, wie Allergien, Schlaflosigkeit, Ängste und Depressionen können auch als eine Aufforderung verstanden werden, eingetretene Pfade in Ihrem Leben zu verlassen und neue Wege

zu suchen.

Nur wie?

Wir können und wollen dir keine fertigen Antworten liefern. Uns ist es vielmehr wichtig, die richtigen Fragen zu stellen und Menschen anzuregen ihre eigenen Antworten zu finden. Dazu haben wir in unserer jahrzehntelangen Arbeit zahlreiche Landkarten, Modelle und eigene Methodenkombinationen

Integraler Potentialreport

entwickelt. Wir laden dich ein mehr Klarheit zu gewinnen und neue Kompetenzen zu erwerben.

Erforsche mit uns gemeinsam deine Potenziale. In dir schlummern noch viele nicht ausgeschöpfte Möglichkeiten und Kräfte. Schaffe dir neue Zugänge zu deiner Intuition.

Aus der Ich-AG wird die Wir-AG



Die Zeit des Einzelkämpfertums ist vorbei. Sie hat viele Menschen demoralisiert und bis an den Rand der Erschöpfung gebracht. Sich ständig neu zu erfinden und profilieren zu müssen – als EinzelunternehmerIn, Führungskraft oder Mitarbeiterin, kostet über die Maßen Kraft. Viele sind daran gescheitert und geben sich selbst die Schuld am „Versagen“. Aus unserer Sicht führt dieses Konzept – früher oder später - in das Hamsterrad von Leistungsdruck und Konkurrenz. Die Freude an der Arbeit und der Sinn gehen verloren.

In sich selbstorganisierenden Teams vervielfachen sich die verschiedenen Fähigkeiten, Leidenschaften und Talente der einzelnen. Es entsteht Raum für Kreativität und Inspiration. Es macht Freude sich einzubringen. Niemand muss sich mehr verbiegen. Daraus entsteht ein einzigartiges Kraftpotenzial. Authentische Verbundenheit und gemeinsame Praxis zeigen ihre Wirkung. Lebensfreude, Begeisterung und Sinn kehren zurück, weil die Menschen sich in dem, was sie tun, wiederfinden.

Jeder einzelne ist wichtig und wird gebraucht, wenn wir das neue Kapitel schreiben wollen.

Integraler Potentialreport



In diesem **Integralen** Potentialreport nehmen wir dich mit auf eine kleine Reise und bieten dir eine praktische Erfahrung an. Die Reise, von der ich spreche, findet weniger im Außen statt. Sie führt dich auch in die unerforschten Gebiete deiner

Potentiale – Hier warten wunderbare Orte, vielleicht Länder oder gar Kontinente auf dich. Jedenfalls können wir dir ungewöhnliche Erfahrungen und bewegende Erlebnisse ankündigen.

Wir wünschen dir, dass sie dir zu innovativen Erkenntnissen und deren Umsetzung verhelfen.

Dein Blick und Verständnis deiner Welt werden weiter bzw. **INTEGRALER**. Das heißt du nimmst dich selbst, die Menschen, mit denen du in Beziehung bist und die Welt, in der du lebst, auf komplexere Weise wahr. Durch umfassendere Perspektiven schaffst du zugleich Raum für

- mehr Klarheit und Sinn
- mehr Lebensfreude und Authentizität
- mehr Kraft und Präsenz.

Dieses „**Mehr**“ ist bereits als Möglichkeit in dir angelegt und es erzeugt in dir eine unbestimmte Sehnsucht, denn „**Etwas in dir**“ drängt nach Außen.

Integraler Potentialreport



Im Fluss oder am Ufer gefangen

Die Lebenserfahrung kann mit dem Bild einer Reise auf einem Fluss verglichen werden. Befindest du dich in der Mitte, dann läuft alles prima – du bist sozusagen im Fluss und dir macht deine Reise Freude. Du genießt den Wind um die Nase, die Sonne auf deiner Haut und die Landschaft, die an dir vorüberzieht. Du schaust optimistisch nach vorne und freust dich, dass alles so gut klappt.

Das Ufer der Verwirrung und des Chaos

Und plötzlich ist alles anders: dein Schiff ist zu nah an das eine Ufer geraten und hat sich im Gestrüpp verfangen. Verzweifelt versuchst du das Boot wieder zu befreien. Vielleicht fehlt dir die

Integraler Potentialreport

Kraft dazu oder du verfügst nicht über die passende Idee oder Hilfsmittel, um dich aus dem hinderlichen Chaos zu lösen.

Im Alltag geht es dir ähnlich, wenn du zum Beispiel auf ein Problem stößt, für das du noch keine Lösung parat hast. Immer wieder kreisen das Thema und damit verbundene Zweifel und Ängste in deinem Kopf herum. Diese Gefühle verdichten sich zu negativen Zukunftsvorstellungen. In allen Einzelheiten malst du dir die schlimmsten Szenarien aus. Manchmal kommen noch negative Erinnerungen dazu und verstärken das Ganze. Da hilft auch



Ablenkung nicht viel. Sobald du zur Ruhe kommst ist das Thema wieder da. Nachts grübelst du vor dem Einschlafen. Auch während des Tages ertappst du dich immer wieder dabei, dass du in einem Gedankenwirrwarr feststeckst und oft gar nicht richtig präsent bist. Dadurch unterlaufen dir häufig Fehler und du fühlst dich angespannt und schnell erschöpft. Irgendwie wächst dir alles über den Kopf.

Integraler Potentialreport

Das Ufer der Stagnation



Vielleicht ist das Schiff aber auch an das andere Ufer geraten, und steckt im seichten Schlamm fest. Es bewegt sich nicht mehr vorwärts, sondern trudelt auf der Stelle hin und her. Zunächst fällt dir das gar nicht auf, weil es ja in Bewegung bleibt – wenn es auch immer die gleiche ist.

Übertragen auf deinen Alltag könnte das heißen, es passiert nichts wirklich Neues mehr. Jeden Tag derselbe Trott, die gleiche Hektik und der Druck einen bestimmten Tagesablauf

durchzuziehen. Langsam aber sicher ist das Gefühl der Lebensfreude verloren gegangen. Immer häufiger drängt sich dir die Frage auf, was macht das Ganze für einen Sinn? Irgendwie fühlst du dich in den alltäglichen Abläufen gefangen und dein Leben wird eintönig. Das Hamsterrad presst dich mit seiner Zentrifugalkraft jeden Tag heftiger in Alltagsroutinen hinein - raus aus deiner Mitte. Manchmal denkst du, wenn du dich noch ein wenig mehr anstrengst, dann schaffst du es vielleicht. Was sich natürlich als Illusion herausstellt. Immer häufiger fühlst du dich fremdbestimmt und erschöpft.

Integraler Potentialreport

Egal an welchem Ufer du dich befindest bzw. an welchem Punkt es in deinem Leben gerade nicht weitergeht, vielleicht ist es jetzt an der Zeit dein Boot anzuhalten, auszusteigen und deinen Kurs neu zu bestimmen. Am Ufer nimmst du eine andere Perspektive ein. Setzt dich mit unbewussten Strömungen und ihren Wirkungen auf dein Boot auseinander. Hier schaffst du Klarheit für dich, tankst neue Kraft und Energie und triffst bewusste Entscheidungen.



Wir gehen davon aus: **Du bist der Kapitän auf deinem Boot.** Du bestimmst wann, wie und mit welcher Orientierung die Fahrt weitergeht.

Integraler Potentialreport

Wir laden dich ein eine kurze persönliche Erfahrung zu machen.
Bist du bereit?

Ein erster Check zur Selbsteinschätzung:

Wie achtsam gehst du mit dir selbst um?



Wie zentriert empfindest du deine Energie und Kraft?



Wie zufrieden bist du mit dir selbst?



Wie groß ist deine Bereitschaft zu lernen?



Wie gut kannst du dich selbst reflektieren?



Wie gut gelingt dir die Kommunikation mit anderen?



Wie empfindest du deine Fähigkeit auf andere einzugehen?



Wie schätzt du deine Partnerschaft ein?



Wie harmonisch ist deine Familiensituation?



Wie wohl fühlst du dich in deinem Freundeskreis?



Integraler Potentialreport

Wie sind deine beruflichen Gestaltungsmöglichkeiten?

☹️ 😐 😊

Wie gut kannst du Erfolg und Erfüllung verbinden?

☹️ 😐 😊

Wie sieht deine finanzielle Situation aus?

☹️ 😐 😊

Wie intensiv befasst du dich mit deinen Herzenswünschen?

☹️ 😐 😊

Wie sinnvoll erscheint dir deine berufliche Tätigkeit?

☹️ 😐 😊

Wie viele 😊 hast du gesammelt? Bist du gerade auf der Mitte des Flusses oder bist du auf eine Stromschnelle gestoßen, die dich an eins der Ufer drückt? Erlebst du gerade ein Lebenshindernis? Hier ein paar weitere Anregungen dazu:

12 und mehr 😊 : Du bist in der Mitte des Flusses

8 - 11 😊 : Entscheide selbst, ob sich dein Boot noch in der Mitte des Flusses befindet

5 - 7 😊 : Welches Thema drückt dich ans Ufer?

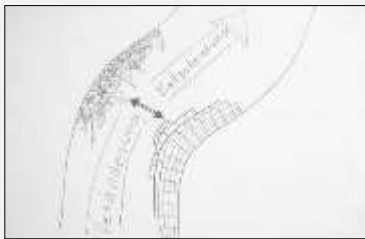
unter 5 😊 : Chance für grundlegende Neuorientierung

Integraler Potentialreport

Im Folgenden laden wir dich zu einer kleinen Selbsterfahrung ein:

In Bezug auf welche Situation möchtest du mehr Klarheit bekommen?

Notiere dir ein paar Stichpunkte:



Denke an die Situation und richte deine Aufmerksamkeit nach innen.



Körperpotential

Schließe deine Augen und beobachte wie dein Körper darauf reagiert. Wo nimmst du Verspannungen wahr? Wie verändert sich deine Atmung? Stellst du Temperaturunterschiede fest (z.B. kalte Füße, Hitze im Kopf)? Gibt es Stellen, die schmerzen, drücken oder stechen? Wie nimmst du deinen Herzschlag jetzt wahr? Beobachte alle Reaktionen, wie ein/e Wissenschaftler/In ohne sie zu bewerten.

Notiere dir kurz, welche körperlichen Veränderungen du gerade wahrgenommen hast:

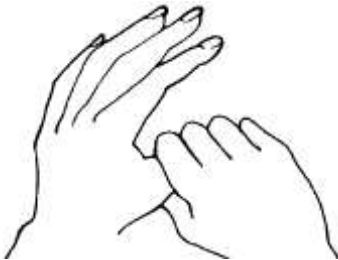
Integraler Potentialreport



Energiepotential

Veränderung braucht Kraft. Deshalb bieten wir dir folgende Übung an, die dein Energiepotential erhöht.

Zur Regeneration und Belebung der Energie bei Erschöpfung und zum Ausgleich emotionaler Disharmonie. Übung aus dem japanischen Jin Shin Jyutsu



Die Übung

- Stelle, setze oder lege dich hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf den Atem.
- Umschließe mit der rechten Hand den Daumen und halte ihn, bis ein tiefer Atemzug kommt bzw. du einen deutlichen Puls am Finger spürst.
- Umschließe mit der rechten Hand nacheinander alle weiteren Finger der Hand (Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger). Halte jeden einzelnen Finger umschlossen solange bis ein tiefer Atemzug Entspannung anzeigt und wechsele dann zum nächsten Finger.
- Dann führe die Übung an der anderen Hand durch.
- Beobachte dabei, wie sich deine Körperenergie und deine Emotionen harmonisieren und sich der Atem vertieft.

Welche Veränderung nimmst du wahr?

Integraler Potentialreport



Emotionspotential

Die Identifikation mit Emotionen kann stark verwirren und bremsen. Durch ihre Benennung im folgenden Lösungsprozess schaffen wir Distanz zu ihnen. Die Emotion wird im Körper festgehalten und wenn sie wieder in Bewegung kommt, wird dies als eine neue Lebendigkeit empfunden. So setzen wir wieder blockierte Power und Handlungsenergie frei. In unserer Integralen Personal Coach Ausbildung benutzen wir dazu den Entwicklungskompass. Hier ein Beispiel:



Halte deinen Kopf ruhig und bewege deine offenen Augen rasch von rechts nach links, wenn du dich in folgende emotionale Qualitäten hineinversetzt:



Widerstand: Wie wirkt sich Widerstand in deiner Situation aus? Dient er dir als Schutz oder blockiert er deine Handlungsfähigkeit?

Akzeptanz: Wie wirkt sich Akzeptanz in deiner Situation aus? Akzeptierst du zu viel und gibst deine eigene Position auf? Oder sorgst du für Akzeptanz, indem du deinen Standpunkt deutlich machst oder bewusst Grenzen setzt?

Welche Impulse sind dir gekommen (Gedanken, Bilder, Erfahrungszusammenhänge ...). Vielleicht magst du dir oben Notizen machen.

Integraler Potentialreport

Mit diesen drei kleinen Übungen hast du bereits

dein Körperpotenzial¹⁾,
dein Energiepotenzial²⁾ und
dein Emotionspotenzial³⁾ aktiviert.



Das ist eine wichtige Voraussetzung, um dein „Gedankenkarussell“ anzuhalten und dich einer schwierigen Situationen stellen zu können. Bei Bedarf kannst du die Übung jederzeit wiederholen.

Natürlich kann man noch wesentlich tiefer einsteigen und mehr Potenziale entdecken. Dazu bieten wir die zahlreiche Angebote im Institut an – vom Einzelcoaching über den Aufstellungsabend bis hin zur Ausbildung - je nachdem wie intensiv du einsteigen möchtest.

Wir freuen uns auf dich.

Sigrid und Team

Weitere Aspekte zu diesen Potenzialen sind

1) Körpersystem, Körperintelligenz, Hara, Intuition, Achtsamkeitsforschung, Muskeltest, Embodiment, Instinktives Selbst, Haltung ...

2) Energiesystem, Intentionale Intelligenz, Meridiane, Energiezentren im Körper, Schwingungsfrequenzen, Hyperkommunikation

3) Emotionalsystem, Emotionale Intelligenz, Emotions- Stile, -Sprachen,-Muster, -Power, Beobachterposition, Schattenarbeit, unbewusste Muster, systemische Gefühle, Metagefühle ...