

TOOLBOX

# Integrale Lebenspraxis



über sich  
hinauswachsen

© Impressum

Toolbox-Serie «In der Transformation führen»

Toolbox «Integrale Lebenspraxis»

Dieter Schmid und Marc Pfyffer

Verlag Dieter Schmid GmbH, Schaffhausen, 2. Auflage 2022

Copyright © Dieter Schmid GmbH, Schaffhausen

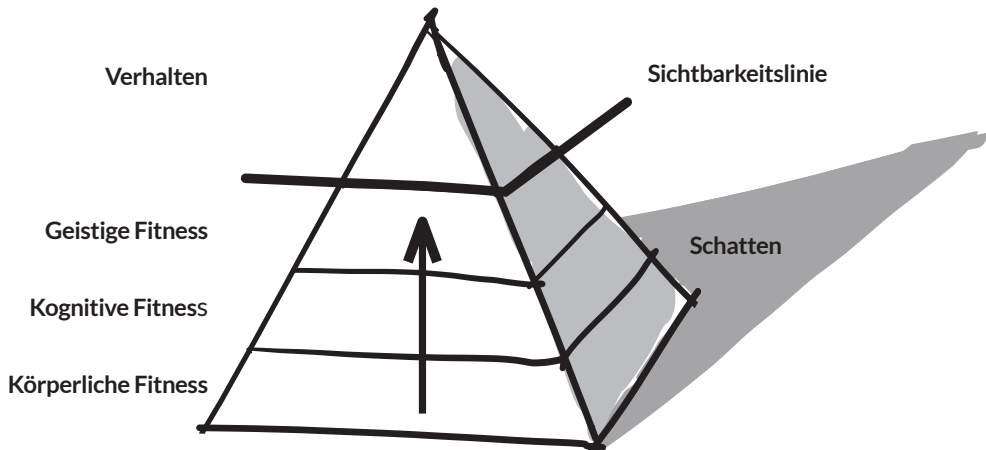
Gestaltung, Layout, Illustrationen: Mark Soldini

# Handkarten

Integrale Lebenspraxis	1
Körperliche Fitness	2
Kognitive Fitness	3
Geistige Fitness	4
Schattenfitness	5
Training im Alltag	6
Morgenroutine	7
Achtsamkeit	8
Meditation	9

## Integrale Lebenspraxis

Das Modell «Integrale Lebenspraxis» von Ken Wilber vereint die verschiedenen Elemente von Gesundheit. Nur die integrierte Pflege aller Elemente führt zu einer ganzheitlichen Gesundheit.



Die einzelnen Elemente bauen aufeinander auf: Grundlage ist die körperliche Fitness, dann folgt die kognitive, dann die geistige Fitness. Diese sind die unsichtbaren Grundlagen für das sichtbare Verhalten. Der Schatten ist unsere dunkle Seite, die wir ungerne ans Licht bringen.

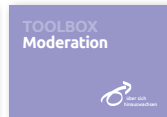
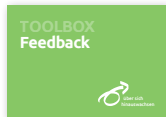
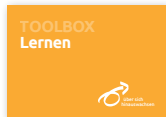
## Elemente Integrale Lebenspraxis

Folgende Elemente sind die Bausteine für die Integrale Lebenspraxis. Für jedes Element findest du nachfolgend eine Handkarte, welche die jeweiligen Inhalte genauer vorstellt.

Nr.	Element	Beschreibung	Toolvorschlag
1	<b>körperliche Fitness</b>	Aufbautraining für die körperliche Gesundheit: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit	Trainingskurve
2	<b>kognitive Fitness</b>	Aufbautraining für die geistige Gesundheit: Wissen, Lernen, Reflektieren	Spiral Dynamics
3	<b>geistige Fitness</b>	Aufbautraining für die geistige und spirituelle Gesundheit: Achtsamkeit, Meditation, Religion	universeller Geist
4	<b>Schattenfitness</b>	Aufbautraining für die Überwindung der eigenen Grenzen: Glaubenssätze, Blockaden, Traumata	Transformation der Emotionen
5	<b>Training im Alltag</b>	Zusammenführen aller Elemente der integralen Gesundheit in den Wochen- und Jahresablauf	integraler Wochen- und Jahresplan
6	<b>täglicher Fixpunkt</b>	Bewusste Integration einzelner Elemente im Tagesablauf	Morgenroutine

Es ist zielführender, alle Elemente auf einem minimalen Niveau zu halten, als in einem oder zwei Bereichen super zu sein und die anderen zu vernachlässigen.

## Toolbox-Serie «In der Transformation führen»



Erhältlich im Shop auf [dieterschmid.ch](http://dieterschmid.ch)



Mehrfach nominiert  
und ausgezeichnet  
für «Best Business  
Transformation»