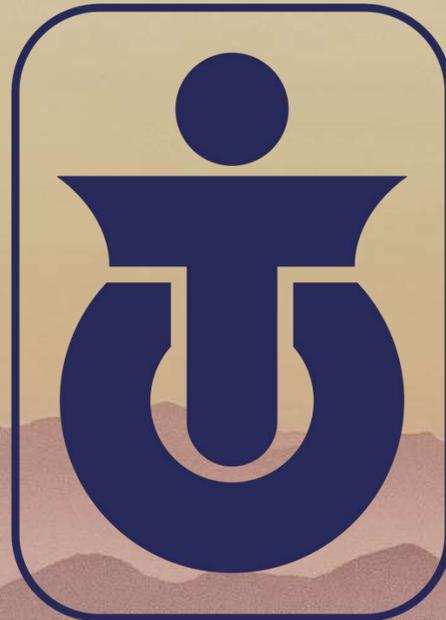


Methoden-Broschüre

Integrales Tiefen Coaching ITC
Die Vision eines erfüllten und reifen Lebens



Integrales Tiefen Coaching ITC



Das Integrale Tiefen Coaching ermöglicht es, die Psyche des Menschen in seiner Tiefe und Komplexität zu erfassen und konkrete nachhaltige Entwicklungsschritte quer durch alle Ebenen des Menschseins einzuleiten.



Der Facharzt und psychiatrische Fachbuchautor **Michael Depner** zum ITC-Ansatz:

«Alle Achtung: Das ist ein grosser Wurf, bei dem man die enorme Arbeit und die Reflexionstiefe, die darin investiert sind, sofort spürt.»

Darum geht es...

Integrales Tiefen Coaching (ITC) ist eine **bio-psycho-spirituelle Methode**, die darauf abzielt, tiefgehende Veränderungen im Leben zu bewirken. Entwickelt von Martin Bertsch, unterstützt ITC Menschen dabei, innere Blockaden zu lösen, seelische Wunden zu heilen und den Weg für eine **gezielte und nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung** zu ebnen.



So funktioniert es...

Seelische Prozesse können im vertrauensvollen Setting auf der Basis eines holistischen Typenmodelles, der **Lebensmatrix**, transparent gemacht werden. So finden wir Zugang zu verborgenen Ressourcen und können neue Verhaltensweisen aktivieren. Dies fördert **seelisches Gleichgewicht** als Grundlage unserer **psychischen Gesundheit** und **Resilienz**.



Das sagen Kund*innen...



«Es beeindruckt mich, mit welcher Leichtigkeit verborgene Muster sichtbar gemacht werden können und damit einen tiefgreifenden Wandel in uns anstossen können. Mein Mut und mein Vertrauen in die Methode wurden mit lebensverändernden Prozessen belohnt.» C.L., Case Manager

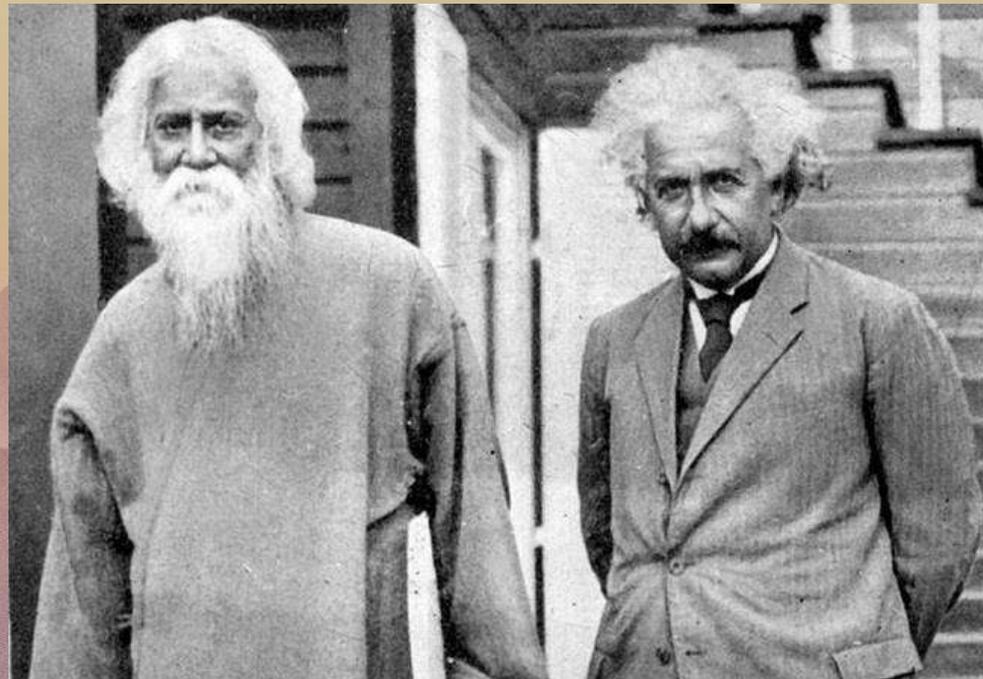
«Danke dir, Martin, für deinen enorm breiten und tiefen Wissensschatz, den du uns eröffnest. Du nährst uns einerseits mit theoretischem Grundwissen und verknüpfst dieses auf sehr eindrückliche Art mit dem persönlichen Erleben. So entstehen berührende Erfahrungen und die Antworten tauchen aus dem eigenen Innern auf.» M.T., Trainerin



«Die Auseinandersetzung mit mir selbst und die damit verbundenen inneren Prozesse waren intensiv. Es sorgt nun für mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden und positive Veränderungen. Ich bin mir meiner eigenen Geschichte bewusster und kann deshalb entscheidend Einfluss auf meine Zukunft nehmen.» A.D., Betriebswirt und Coach

Integrales Tiefen Coaching: eine Brücke

Albert Einstein meinte einst: "Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft ist blind." So wie der Humanist Einstein versuchte, Wissenschaft und Religion zu verbinden, verbindet ITC moderne Erkenntnisse aus der **Psychologie und Neurobiologie** mit **zeitloser Spiritualität** und der **Suche nach dem wahren Sein**.



Albert Einstein mit dem indischen Philosophen Rabindranath Tagore

Auf einen Blick: Nutzen des ITC

- ✓ Förderung des **psychischen Gleichgewichtes**
- ✓ Gezielte individuell abgestimmte **Persönlichkeitsentwicklung**
- ✓ **Emotionskontrolle** und **Harmonisierung des Temperamentes**
- ✓ Erhöhung der **Selbstwirksamkeit** und **Ich-Stärke**
- ✓ **Tiefen-Heilung von seelischen Wunden** und Verletzungen
- ✓ **Erweiterung des Verhaltensrepertoires** durch Schattenarbeit
- ✓ Stärkung der **Selbstfürsorge** und **Selbstliebe**

Die Erfahrung zeigt, dass nicht nur psychotherapeutische Verfahren, sondern auch achtsamkeitsbasierte **hypnosystemische Coaching-Methoden** wie ITC diese Tiefenwirkungen erzielen können.

Psychologische Beratung und ITC

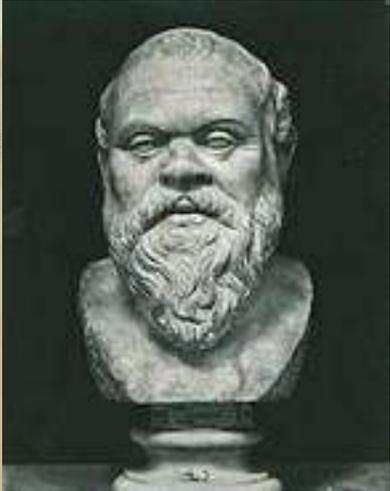
Viele Modelle der psychologischen Beratung und Psychotherapie* unterschieden sich vom psychologischen Coaching ITC**.

Psychologische Beratung / Psychotherapie	Psychologisches Coaching ITC
Ausrichtung an psychischen Krankheiten	Ausrichtung an Bedarf und Wesens-Energie
Behandlung aufgrund von Diagnosen	Gemeinsame Hypothesenbildung mit Metamodell
Behandlungsplan als versteckte Agenda	Auftragsklärung und Prozesstransparenz
Therapeut*in ist Expert*in und lenkt Prozess	Klient*in ist Expert*in und wird begleitet
Krankheitslehre als zentrale Kompetenz	Persönlichkeitskompetenz und Präsenz zentral
Veränderung durch Interventionen in der Sitzung	Selbsthilfe, Prozesse zwischen Sitzungen wichtig
Oft unklare Behandlungsdauer	Kurzzeit-Interventionen und punktuelle Sitzungen

* Es gibt sehr unterschiedliche Methoden, weswegen die Darstellungen in der linken Spalte nicht auf alle Ansätze gleichermassen zutreffen.

** Coaching richtet sich eher an gesunde Kund*innen, psychotherapeutische Verfahren eher an kranke.

Was ist Coaching



Coaching ist eine neuzeitliche Beratungsform mit einer langen Tradition. Schon **Sokrates** verstand seine Rolle als Lehrer nicht in der Form eines wissenden Ratgebers. Als Kind einer Hebamme und als Philosoph war es ihm ein Anliegen, Menschen als **Geburtshelfer in Erkenntnisprozessen** zu begleiten.

ITC kommt vor allem im Bereich des **psychologischen Coachings (Life-Coaching)** zum Tragen.

Tiefen-Coaching meint, dass sich Coaching nicht nur auf das äussere Leben richtet, sondern auch in seelische Tiefen. Coaching eröffnet damit Erfahrungsräume der **Selbstheilung**.

Was ist Tiefencoaching?

Tiefencoaching im Sinne des ITC geht über die **Symptom-Ebene** hinaus und packt die sich stellenden Herausforderungen an der **Wurzel** an.

In einem achtsamen Setting geht es darum, im äusseren Leben die Gestaltungskraft der **Seele**, unserem **wahren Lebenskern**, zu erkennen und ihr Raum zu verschaffen. So entsteht ein **authentisches Leben**.



Die drei Tiefen-Ebenen des Coachings

Stufe 1:

Auf der bewussten **Symptom-Ebene**. Beispiel: Manuel hat einen Konflikt mit dem Vorgesetzten und sucht nach anderen, konstruktiven Umgangsformen in Konflikten.

Stufe 2:

Auf der meist schwach bewussten **Temperamenten-Ebene**: Manuel ist innerlich unruhig und reagiert in Konflikten hitzig und unkontrolliert.

Stufe 3:

Auf der unbewussten **Seelen-Ebene**: Manuel erfährt wenig fürsorglich einhüllende, liebevolle Zuwendung und ist deswegen unruhig und hitzig.

Was heisst 'Integral'?

Integral bedeutet **ganzheitlich**. Die **Integrale Theorie** als philosophische Bewegung schliesst wesentlich geistig-spirituelle Aspekte des Lebens mit ein und betont die Bedeutung von Evolution und **psychologischer Reifung des Menschen**.

Leben heisst Entwicklung. Entwicklung ist ein immanenter Prozess der **Ganzwerdung** und **Heilwerdung**. Die Kenntnis über die Art, wie sich der Mensch entwickelt, führt dazu, innere Wachstumsprozesse gezielt und bewusst anregen und steuern zu können.

Die Integrale Theorie bezieht sich auf vielfältige Vordenker und verschiedenste **Entwicklungsmodelle**.

Integrale Entwicklung

Viele Vordenker wie **Jean Gebser**, **Abraham Maslow**, **Jean Piaget**, **Jane Loevinger** und **Lawrence Kohlberg** haben tiefe wissenschaftliche Einsichten über die Gesetzmässigkeit individueller psychologischer und gesellschaftlicher soziologischer Entwicklung gewonnen.



Integrale Theorie und Entwicklung

Quelle Wikipedia

Entwicklung

	Selbsttranszendenz		Transzendent (Koralle)	(Transpersonales Gemeinwohl)		(Polyvalente Logik - Systeme von Systemen)	7. universell spirituell
		Integral	Globale Sicht (Türkis)	Universelles Gemeinwohl			
	Selbstverwirklichung		Flexibilität und Fluss (Gelb)				
			Menschliche Bindung (Grün)	Verbunden, Pluralistisch		(Übergang)	6. universell ethisch
	Selbstachtung	Mental	Streben und trachten (Orange)	Individuell reflexiv		Formal-operational	5. frühere Rechte/Sozialvertrag
				Konventionell			4./5. Übergang
	Zugehörigkeit	Mythisch	Macht der Wahrheit (Blau)	Mythisch-wörtlich		Konkret-operational	4. Recht und Ordnung
			Machtgötter (Rot)				3. Billigung durch andere
	Sicherheit	Magisch	Ahnengeister (Purpur)	Projektiv-magisch		intuitiv (konzeptuell)	2. naiver Hedonismus
						präkonzeptuell	1. Strafe und Gehorsam
	Körperliche Bedürfnisse	Archaisch	Überlebenswille (Beige)	Präverbal		Sensomotorisch	0. magischer Wunsch
	Maslow Bedürfnisse	Gebser Weltsichten	Spiral Dynamics Werte	Fowler Spirituelle Intelligenz	Piaget Kognitive Entwicklung	Kohlberg Moralentwicklung	

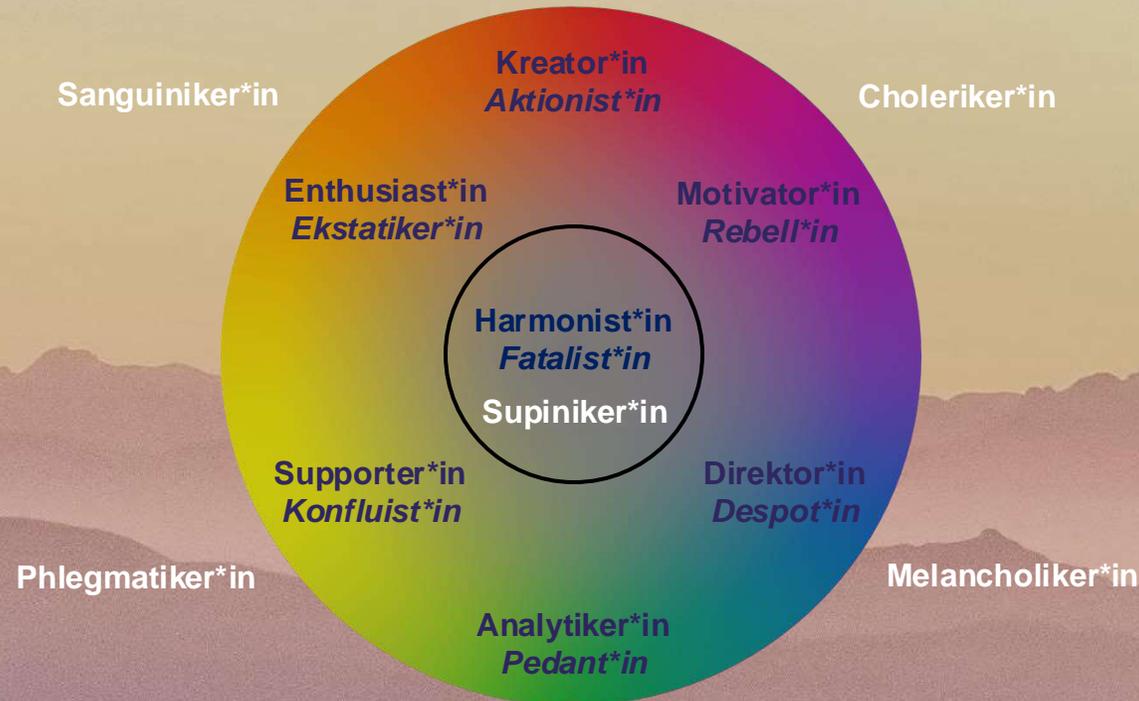
Die Erweiterung der Integralen Theorie

Der amerikanische Philosoph **Ken Wilber** kann heute als bedeutendster Vertreter der Integralen Theorie angesehen werden. Seine Erkenntnisse finden immer mehr Anerkennung in unterschiedlichsten Wissenschaftsbereichen.

ITC erweitert Ken Wilbers akademischen Ansatz und seine philosophischen Erkenntnisse und liefert einen konkret greifbaren Beitrag für die **Umsetzung der Theorie in die Praxis**. Mit der Lebensmatrix und den Begleitmethoden aus dem Bereich **Achtsamkeitstechniken** wird die Integrale Theorie direkt erfahrbar. Damit leistet ITC einen Beitrag, wie deine alltäglichen Herausforderungen direkt angegangen und gelöst werden können.

Lebensmatrix, psychologisches Typenmodell

Die Lebensmatrix ist eine **innere Landkarte** und **Gebrauchsanweisung für das Leben**. Es stellt die Vielfalt der menschlichen Seele dar und zeigt, wie es gelingen kann, ein inneres Gleichgewicht herzustellen und ein **gesundes Selbstmanagement** zu übernehmen.



Die Erweiterung der Integralen Theorie

Der amerikanische Philosoph **Ken Wilber** kann heute als bedeutendster Vertreter der Integralen Theorie angesehen werden. Seine Erkenntnisse finden immer mehr Anerkennung in unterschiedlichsten Wissenschaftsbereichen.

ITC erweitert Ken Wilbers akademischen Ansatz und seine philosophischen Erkenntnisse und liefert einen konkret greifbaren Beitrag für die **Umsetzung der Theorie in die Praxis**. Mit der Lebensmatrix und den Begleitmethoden aus dem Bereich **Achtsamkeitstechniken** wird die Integrale Theorie direkt erfahrbar. Damit leistet ITC einen Beitrag, wie deine alltäglichen Herausforderungen direkt angegangen und gelöst werden können.

Ein Hologramm seelischer Kräfte

7 + 2 universelle Grund-Energien können vom Menschsein gelebt werden:

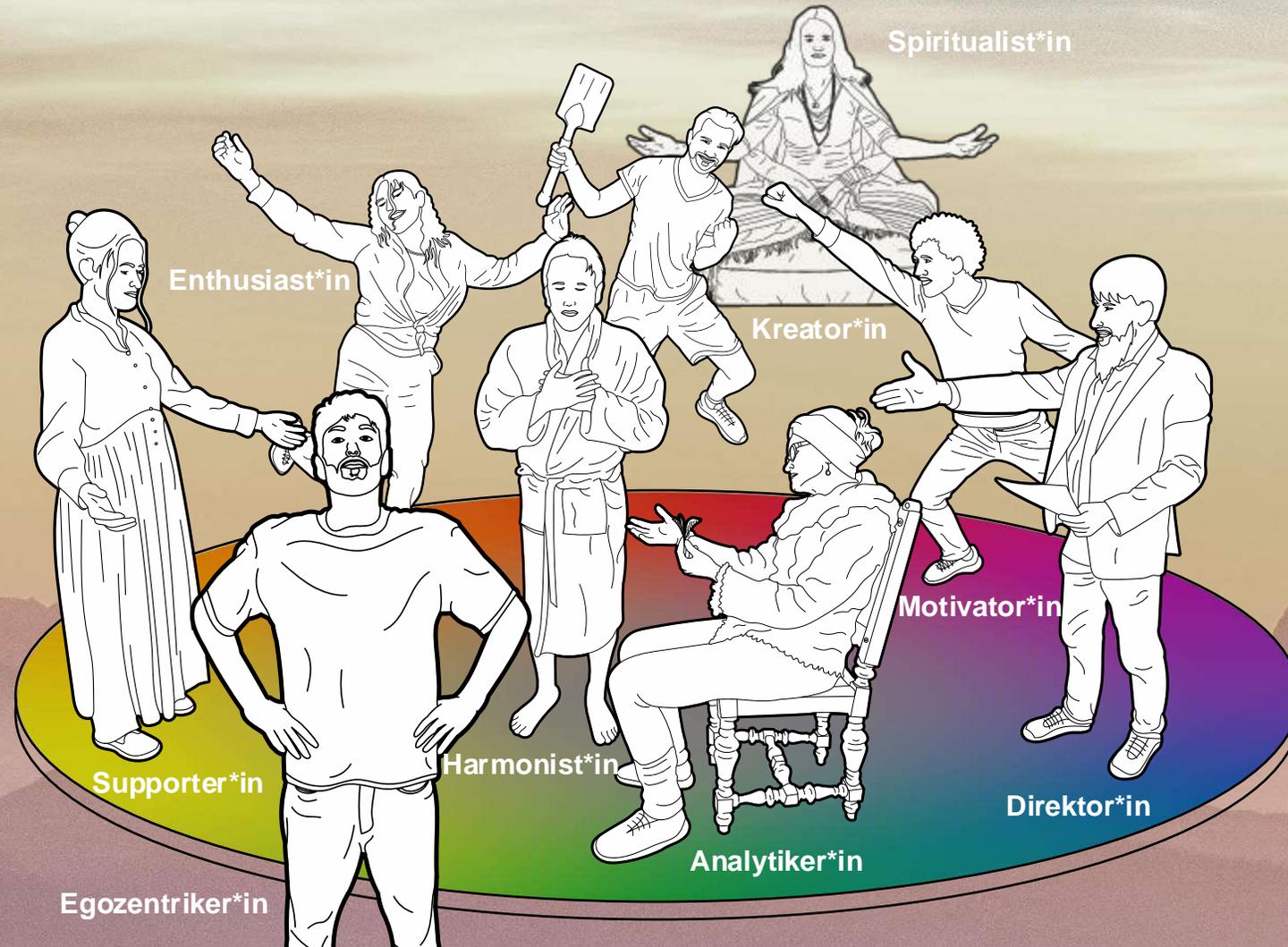


**Horizontalschnitt
7 Archetypen**



**Vertikalschnitt
2 Archetypen**

Lebensmatrix, neun Archetypen



ITC: Eine Metatheorie der inneren Teile

Viele kennen heute eigene Anteile wie das **innere Kind**, den inneren Schweinehund oder **innere Antreiber**. Seit der Entdeckung der Teilarbeit und **Sigmund Freud**, **Carl G. Jung**, **Roberto Assagioli** oder der **Gestalttherapie** hat die Arbeit mit inneren Teilen (inneres Team) enorm an Popularität gewonnen. Man bearbeitet dabei in diversen Therapie-Methoden die Teile, die einem schon bewusst sind.

ITC stellt diesbezüglich eine Erweiterung dar. Es wird ein überblickbarer und dennoch nuancenreicher Seelenraum beleuchtet mit einer logischen Ordnung der inneren Anteile (**Archetypen**). Damit wird auch ihr Zusammenspiel deutlich. Zudem können auch ganz unbewusste Teile, **Schattenteile**, aufgedeckt und integriert werden (**ITC-Schattenarbeit**).

Lebensmatrix als psychisches Hologramm

ITC und die Lebensmatrix sind Hilfsmittel, um bewusster mit inneren Anteilen umzugehen. Damit kann das **Ich** (Regisseur, Zeuge) aktiver und gestaltend mit Persönlichkeitsanteilen umgehen. Dies fördert die **Selbstregulation, Emotionskontrolle, Selbstwirksamkeit** und das **psychische Gleichgewicht**.



Massgeschneiderte Entwicklungsschritte

Die Lebensmatrix kann als psychisches Hologramm in Form einer **Farbkugel** dargestellt werden. Sie zeigt nicht nur unterschiedliche **Charaktertypen** als horizontale Ordnung, sondern auch vertikale **Entwicklungsschritte** derselben.

Die Lebensmatrix ist ein holistisches Fließ-Modell, das mehrdimensional das Zusammenspiel von Charaktertyp, seinem Schatten als **Integrationsziel** sowie typengerecht Schritte der persönlichen Entfaltung aufzeigt.



Drei Schritte der Entwicklung

Die weiter oben charakterisierten Entwicklungstheorien können vereinfacht in drei Entwicklungsstufen beschrieben werden:

	Sozialisation	Individuation	Transpersonalisation
Triebkraft	Egozentrik	Soziozentrik	Allozentrik
Bezugspunkt	Ich	Wir	Alle
Organisation	Ego	Staat	Menschheit
Themen	Besitz und Sicherheit	Individualismus	Selbstverwirklichung
Kontaktformen	Kampf und Monolog	Begegnung und Debatte	Inspiration und Dialog
Umsetzung durch	Zwang	Ziele und Effizienz	Werte und Visionen
Soziale Haltung	Konkurrenz	Kooperation	Co-Kreation

Individuelle Entwicklung

Im ITC-Ansatz fokussieren wir auf die individuelle Entwicklung. Viele Vordenker haben hier wichtige Beiträge gemacht.



Jean Piaget 1896 – 1980 (Biologe)

Kognitive Entwicklung des Kindes



Jane Loevinger 1918 – 2008 (Professorin für Entwicklungspsychol.)

Modell der Ich-Entwicklung

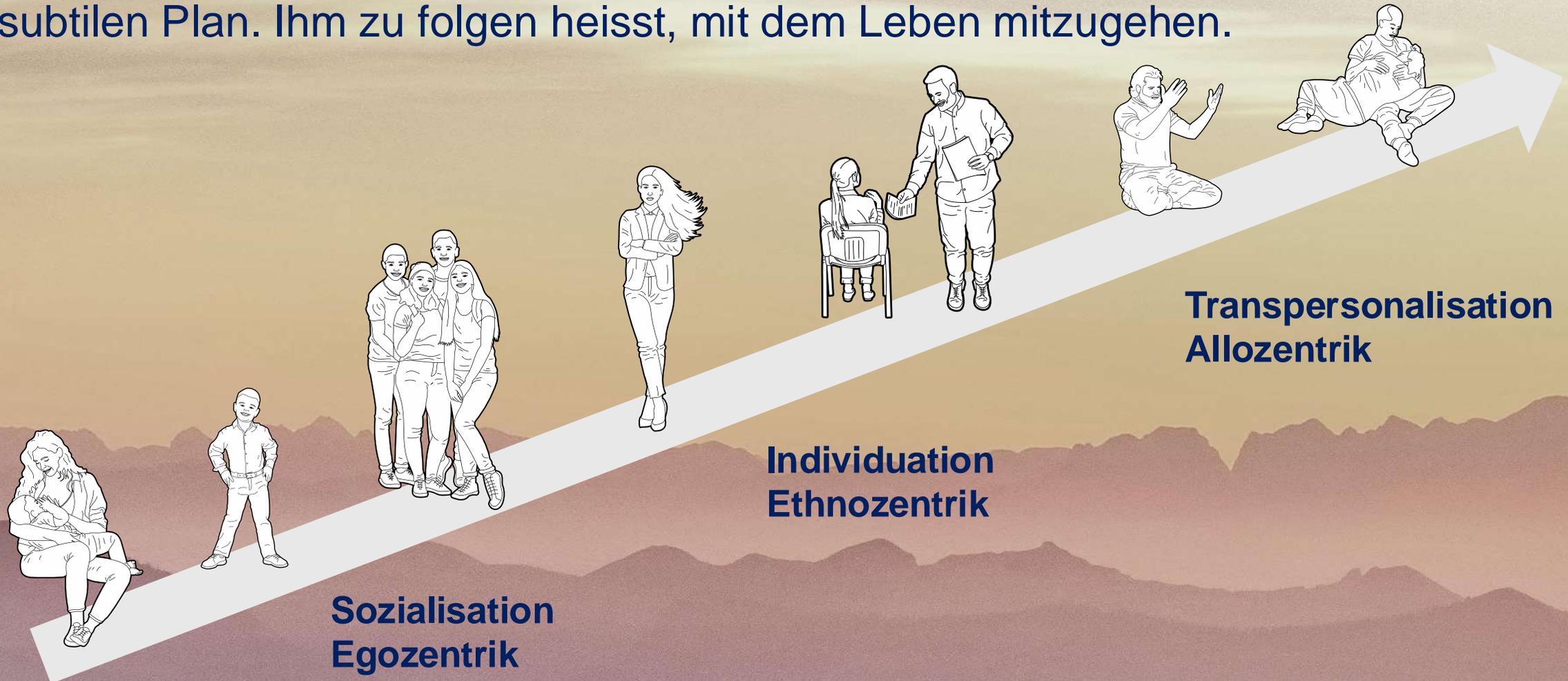


Robert Kegan 1946 – (Professor für Erwachsenenbildung)

Modell von Entwicklungsstufen des Menschen

Biografische Entfaltung

Die menschliche Biografie entfaltet sich nach einem einfachen, aber subtilen Plan. Ihm zu folgen heisst, mit dem Leben mitzugehen.



Äussere und innere Biografie

Neben äusseren biografischen Entwicklungsschritten von Kind-Sein, Erwachsenenalter und biografischer Reife gibt es auch **innere Reifungsschritte**, die unabhängig vom biografischen Alter erreicht werden können. So gibt es Betagte, die seelisch unentwickelt sind und junge Menschen, die innerlich eine hohe Reife erreicht haben.

Innere Entwicklung ist kein Zufalls- oder Schicksalsprodukt und lässt sich mit ITC-Methoden gezielt fördern. Dabei können verschiedene innere Reifestadien erreicht werden (**Entwicklungs-Archetypen**).

Vertikale Entwicklungsarchetypen



Symbiotiker*in
Opfer



Egozentriker*in
*Aggressor*in*



Harmonist*in
*Fatalist*in*



Introspektor*in
*Phantast*in*



Spiritualist*in
*Narzisst*in*

Reifung durch Ganzwerdung

Oft sind wir in **Prägungen** gefangen und spulen **alte unbewusste Muster** ab. Diese **psychologischen Blockaden** verhindern Entwicklung und binden uns an ein Hamsterrad unerlöster Gefühle und Zustände. In seelischen Heilprozessen geht es darum, ungelebte Schatten zu integrieren und damit sein **Verhaltensrepertoire gezielt zu erweitern**. Damit wird es einfacher, sich durchzusetzen, Wut konstruktiv zum Ausdruck zu bringen, zu Trauer zuzulassen und zu transformieren und generell einen positiven Umgang mit Emotionen und Zuständen zu finden.

Diese Dynamisierung und Potenzialentfaltung entzieht den Schatten-Teilen ihren unbewussten Nährboden und führt Schritt für Schritt zu einer **Harmonisierung der seelischen Kräfte**.

Beispiel: Reifung des Typs Direktor



Direktor, Organisator

machtvoll, kontrollierend, führend, strategisch, klar, integer, organisiert, fordernd, zielgerichtet, aufrecht



Despot, Tyrann

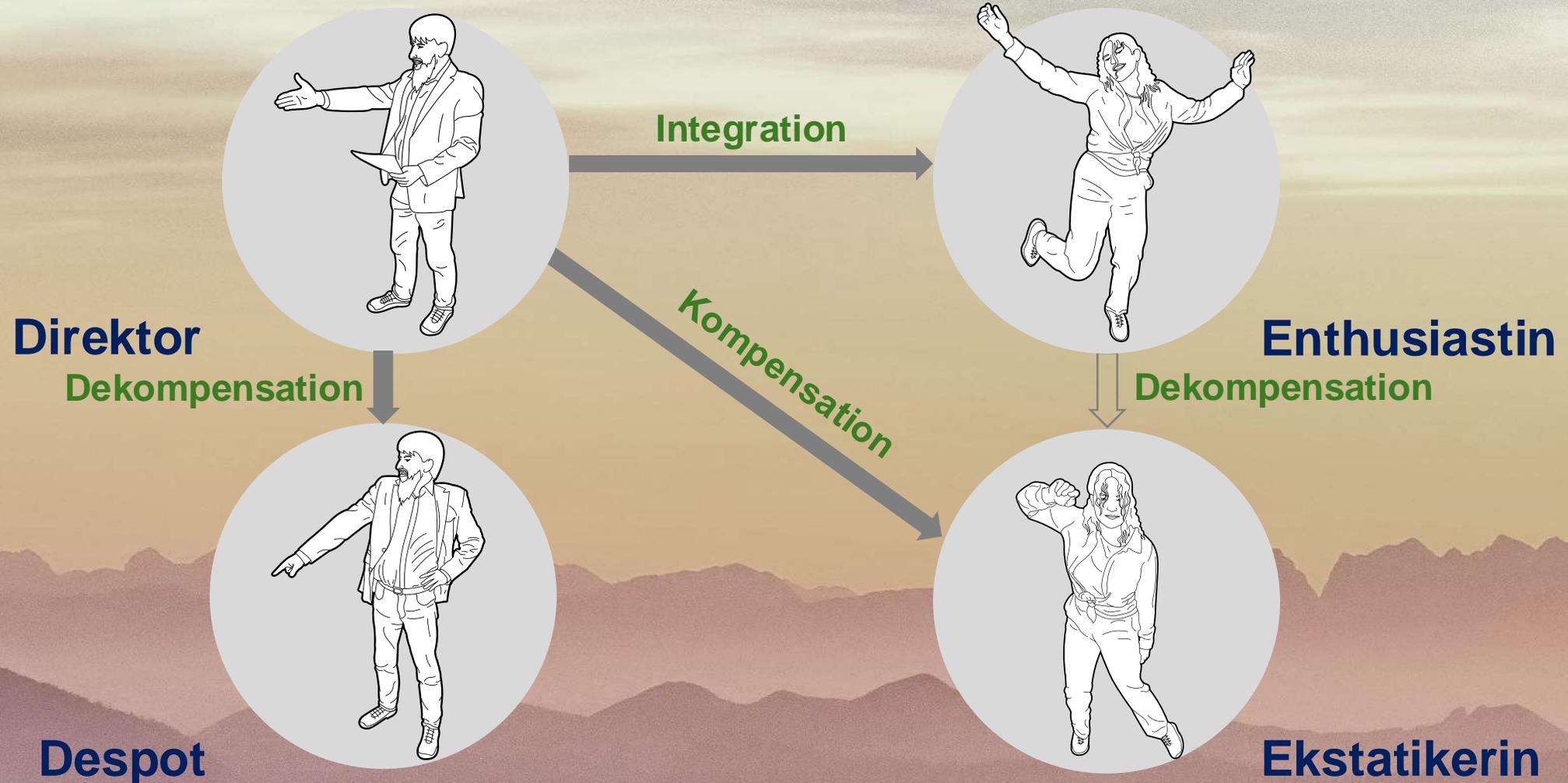
starrköpfig, unflexibel, unfreundlich, herrisch, unnachgiebig, unterwerfend, unbeugsam, rücksichtslos, erniedrigend, ausnutzend

Ganzwerdung als Harmonisierung

Eine **Charakterstruktur** ist eine Gabe, die viele Ressourcen enthält. Es ist aber auch eine Einschränkung und Einseitigkeit, vor allem dann, wenn sich Extreme (Exzentrik) entwickeln. Wie in der Ayurvedischen oder der Traditionellen Europäischen Medizin geht es im ITC um **Harmonisierung** der angelegten Kräfte durch einen **Ausgleich der Gegensätze** (das Feurige wird durch das Sanfte ausgeglichen etc.)

Am Beispiel des Typs des Direktors (Erde, Melancholiker, männlich introvertierter Typus) geht es darum, das weiblich Extravertierte (Luft, Sanguinikerin), den Typus der Enthusiastin zu integrieren. Damit kannst du situationsadäquat die richtigen Register ziehen und hast mehr Verhaltensoptionen. In Form eines Werte- und Entwicklungsquadrates lässt sich dies anschaulich darstellen.

Integration am Beispiel des Direktors



Zustände bewusst machen und erweitern

Ganzwerdung geschieht durch das Überwinden von körperlichen, emotionalen und energetischen, kurz **psychosomatischen Blockaden**. Zentrales Moment im ITC ist die **Körperachtsamkeit (Awareness)**, die Bewusstwerdung von vormals unbewussten Zuständen. Es geht darum, **psychosomatische Zustände** wahrzunehmen und eigenständig regulieren zu können. Nachfolgende Bilder einer Kursteilnehmerin geben einen Einblick...



Somatografien von Zuständen

Innere Zustände in der Darstellung von Somatografien verdeutlichen, wie **vielfältig Mensch-Sein** ist.



Drei Schritte der integralen Entfaltung

Innere Entwicklungsprozesse lassen sich in drei Schritten darstellen.

1. **Unbewusstes Leben:** Leben als Opfer des Schicksals und unbewusster Muster und Zustände, drehen im Hamsterrad.
2. **Transformation der psychosomatischen Blockaden durch ITC:** Bewusstwerdung der **Charakterstruktur** und des **Naturells**, Integration der Schatten und seelischer Ausgleich.
3. **Ganzwerdung:** Wachstum und **Ganzwerdung** durch kontinuierliches Erweitern des Verhaltensspektrums und dadurch Reifung und Entwicklung einer **natürlichen Selbsterkenntnis** und gesunden individuellen Spiritualität.

Dein nächster Schritt

Hast du noch Fragen? In **Coachings, Kursen** und der **Ausbildung** kannst du die Methode persönlich erleben.

In einem kostenlosen telefonischen **Info-Gespräch** können wir gerne Fragen beantworten.

In einem **individuellen Vorgespräch** (online buchbar) können wir eine Auslegeordnung machen und weitere Schritte transparent erörtern (live oder via Video-Konferenz, CHF 150.--).

Einführungs- und fortführende Kurse siehe www.visionsschmiede.ch / Kurse

Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme: Martin Bertsch 079 130 99 99,
m.bertsch@visionsschmiede.ch

