

Eine Kultur der Menschlichkeit gestalten

Jedes Wesen, jeder Aspekt – einzigartig & verbunden

Wahrnehmen statt interpretieren und beurteilen

Durch prägende Erfahrungen, durch familiäre und gesellschaftliche Einflüsse haben wir Grundannahmen und Überzeugungen entwickelt. Diese färben und begrenzen unsere Wahrnehmung. Indem wir uns öffnen und wieder bewusst mit all unseren Sinnen wahrnehmen, finden wir zu Klarheit und Orientierung in uns selbst – sowohl persönlich wie im Beruf.

Fühlen statt ablenken und konsumieren

Gefühle wie Wut, Schmerz, Trauer, Scham und Angst unterdrücken wir meist. Doch gerade dadurch beherrschen sie uns und unser Verhalten. Dabei sind Gefühle keine Tatsachen. Zu fühlen und diese Gefühle zu verstehen, bringt uns wieder in Kontakt mit uns selbst und der Welt. Wir können entsprechend der jeweiligen, individuellen Situation entscheiden und handeln. Unsere Lebensfreude und -kraft sowie unsere Gesundheit kehren zurück. Und wir entdecken, welche wertvoller Katalysator positive Gefühle für unsere Wünsche und Visionen sind.

Unsere eigene Natur achten statt funktionieren und kontrollieren

Ausgerichtet auf die von Gesellschaft, Schule und Familie vorgegebenen Maßstäbe versuchen wir, diese zu erfüllen: Wir leben, um zu arbeiten – und haben dabei vergessen, was leben und lebendig sein bedeutet. Was ist unsere eigene Natur? Was sind unsere Bedürfnisse? Welche Rhythmen wirken in uns? Welche systemischen Prinzipien wirken auf uns? Und damit auch: Welche vernetztes Wesen sind wir?

Begegnungen in Gleichwertigkeit statt missbräuchlicher Beziehungen

Was wir kennen, ist Manipulation und Missachtung unserer Grenzen, ob durch andere oder im Umgang mit uns selbst. Indem wir Verantwortung für unsere Bedürfnisse übernehmen und unsere Grenzen ebenso wie die der anderen achten, können Begegnungen in Würde und Wertschätzung entstehen. Dies ist auch die Grundlage für die Entwicklung der Einzigartigkeit jedes Einzelnen.

Persönliche Potentiale entfalten statt Ausbeutung von Ressourcen

Besonders im westlichen Kulturkreis haben wir versucht, uns alles zu Eigen zu machen: Ländereien, Bodenschätze, Tiere, Pflanzen, Flüsse und Meere, ebenso wie andere Menschen und das Wissen ihrer Kulturen. Doch die Erfüllung, Begeisterung und Gestaltungsfreude nach der wir uns so sehr sehnen, sie schlummert in uns selbst: in unseren ganz individuellen Potentialen und ihrer Entfaltung. Und damit in unserem tiefen Bedürfnis über uns selbst hinauszuwachsen.

Vernetzt denken und handeln statt kurzgedachter Reparatur

Wir missverstehen nicht nur uns selbst als reparaturfähige Maschinen, sondern auch andere komplexe Organismen wie Unternehmen, Kommunen oder Ökosysteme. In den einzelnen Fachgebieten kennen wir uns sehr gut aus, während uns das Verständnis für die Beziehungen zwischen diesen fehlt: Wir haben unsere Wirklichkeit künstlich aufgeteilt.

Mit dem Verstehen unserer eigenen Natur und unserer Potentiale – unserem Mikrokosmos – wächst das Verständnis für das systemische Zusammenspiel mit Wechselwirkungen, Selbstregulation usw. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse erschließen uns einen neuen Zugang für größere Systeme, denn die erlebten Prinzipien lassen sich ebenso auf den jeweiligen Makrokosmos anwenden. Damit können wir Regeln, wie sie z.B. Biokybernetiker für den Umgang mit Komplexität beschreiben, erkennen und in die Praxis umsetzen.

Eigene Visionen leben statt Opfer- und Täterrollen weiterführen

Wir haben viel Schwieriges und Traumatisches erlebt – ob als Einzelne, als Familie, Kultur oder Erdenbewohner. Diese inneren Wunden wollen in Mitgefühl anerkannt werden und heilen.

Und um zu kreativen Gestaltern unseres Lebens zu werden, braucht es unsere Wahrnehmung, wie wir heute dieses in Form von Glaubenssätzen, Verhaltensmustern etc. aktiv gestalten – im Kleinen wie im Großen. Indem wir die Muster auflösen und uns verzeihen, werden wir frei, uns auf unsere schönsten Visionen auszurichten und diese in Freude und Kraft zu leben.



Potentiale entfalten. Komplexität gestalten.
Seminare. Coaching. Weiterbildung.

Heike Fritzsche-Krämer

Dipl.-Ing. agr., System- und VisionsCoach,
Paar- und Familientherapeutin

Weitere Infos unter www.intercrea.net, kontakt@intercrea.net,
Tel: 07942 – 947 54 10