

Detaillierteres Begriffsglossar  
Bestandsaufnahme: spirituelle Intelligenz

Die hier näher beschriebenen Begriffe tauchen entweder direkt in dem Assessment auf (in rot gekennzeichnet) oder beschreiben Gedanken, die im Coaching oft von Bedeutung sind. Es handelt sich um ein detaillierteres Glossar als das online als Pop-up bereitgestellte.

**Bedeutsame Andere:** Menschen, denen man sich verbunden fühlt und deren Freude oder Trauer unsere Gefühle beeinflussen so wie z.B. Ehepartner, Kinder, Verwandte, enge Freunde

**Bedeutungen:** Interpretationen, Absichten, Gründe

**Befassen mit etwas:** anerkennen, verbessern, in Ordnung bringen, leiten

**Ego oder Ego-Selbst:** Der Teil in uns Menschen, der den Eindruck hat, ein separiertes Individuum zu sein und zumindest zu Anfang die höchsten Werte ablehnt, die in Verbindung mit der Höchsten Kraft stehen. Das Ego setzt sich für unsere Sicherheit, Gesundheit und unser Wohlergehen ein. Dort, wo das Ego sich von außen bedroht fühlt oder sich im Wettbewerb mit anderen Menschen erlebt, agiert es oft reaktiv, selbstsüchtig, ängstlich oder ärgerlich. Das Ego ist an sich ein integraler Teil eines menschlichen Wesens, aber es ist nicht sein einziger Teil. Spirituelle Entwicklung beinhaltet die Einsicht, dass unsere Identität mehr ist als unser Ego, fördert das Aufdecken von schädlichen ich-bezogenen Mustern der Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen und kultiviert gesunde Ausdrucksformen des Ich, welche das Höhere Selbst unterstützen. Viele Weisheitstraditionen streben einen „non-dualen“ Zustand an, die fundamentale Einheit von Ego, Höherem Selbst und Höherer Macht. „Die Welt und ich sind eins“, ist ein Ausdruck dieser Haltung. Mögliche Synonyme für das Ego: Persönlichkeitsself, das separierte Selbst, das kleine Selbst, das niedere Selbst. Zusatzinformation: Der Begriff „Ego“ stammt von S.Freuds erstem englischen Übersetzer. Er übersetzte das deutsche Wort „Ich“ in seine lateinische Entsprechung „Ego“. Für eine Beschreibung unterschiedlicher Definitionen des Ego können Sie die vierte Nummer der Zeitschrift „What Is Enlightenment?“ mit dem Titel „Was ist das Ego?“ bestellen ([www.enlightennext.de](http://www.enlightennext.de)).

**Geistige Gesetze/ universelle Wahrheiten/ spirituelle Prinzipien:** spirituelle Regeln, Lehren oder Ideen, die entweder gute Wege aufzeigen zum Leben oder Orientierungshilfen dafür geben, wie Menschen Glück und inneren Frieden erlangen können, was von besonderer Wichtigkeit ist, oder wie Dinge in der Welt zusammenhängen. Hierzu gehören auch weise Ratschläge oder Lehren des Lebens. Sprichwörtliche Beispiele: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus“ oder „Wir schaffen uns mit unseren Gedanken unsere Welt“. Spirituelle Prinzipien unterscheiden sich von naturwissenschaftlichen darin, dass wir sie – zur Zeit noch - nicht mit naturwissenschaftlichen Mitteln messen können. Und dennoch können wir uns ihnen annähern, indem wir mit ihnen in unserem eigenen Leben herum experimentieren und schauen, wohin sie führen. Beispiel: Produziert moralisches Verhalten bessere zwischenmenschliche Beziehungen? Mehr inneren Frieden?

Deep Change lehrt, dass es hier grundsätzlich zwei Ebenen gibt: 1. einfachere wie die Goldene Regel oder verschiedene ethische Lehren oder Gebote, die angeben, wie man in der Welt HANDELN soll; 2. komplexere, die darlegen bzw. erklären, wie man in der Welt SEIN soll, etwa: „Lebe im ewig-gegenwärtigen Augenblick des Jetzt“, oder: „Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, wächst“.

**Gesetz der Konsequenzen:** Alle Aktionen, die Sie unternehmen, werden irgendwann einmal Konsequenzen nach sich ziehen – für Sie oder Ihre Familie – Gutes wird gute Konsequenzen und Schlechtes wird negative Konsequenzen nach sich ziehen. Mögliche Synonyme: Karma, moralische Ursache und Folge, in der Welt deiner Taten leben. Sie können dieses Gesetz als vollkommen wahr betrachten, zuverlässig, jedoch vollkommen unpersönlich – wie die Gravitation. Es ist eben ein universelles Naturgesetz. Zum Beispiel: Jemand der betrügerisch handelt und nicht vertrauenswürdig ist, wird auch anderen misstrauen, ängstlich sein und verunsichert.

**Gipfelerfahrungen:** Es gibt sehr unterschiedliche Gipfelerfahrungen, gemeinsam ist ihnen die vorübergehende Augenblickserfahrung. Sie beinhalten oft einen Augenblick der Ehrfurcht und des Staunens; eine Erfahrung, mit allem verbunden und Teil von allem zu sein, ein erweitertes Gefühl des Selbst, das über das Ego hinausgeht; ein Gefühl von Zeitlosigkeit, das von Freude begleitet wird. Gipfelerfahrungen fühlen sich anders an als alltägliche Erfahrungen. Manche Menschen berichten, dass Farben intensiver erscheinen und alles – Steine, Wolken, Bäume – lebendig wirken. Oft geht das Gefühl eines tiefen Friedens und Freude mit solchen Erfahrungen einher, ein Gefühl „alles ist in Ordnung“. Oft stellt sich ein tiefes inneres Mitgefühl ein zu allen lebenden Wesen, ein Gefühl, mit allem „eins zu sein“. Manchmal berichten Menschen von dem Eindruck, sich aus ihrem Körper zu lösen und sich als Bewusstsein oder Geist zu erleben. Nach einer Gipfelerfahrung kann es ein wenig deprimierend sein oder sich begrenzt anfühlen, in die gewöhnlichen Erfahrungen "zurückzurutschen".

**Glaubenstradition/ Kulturelles Wertesystem:** eine religiöse oder spirituelle Tradition, eine bestimmte Konfession oder eine Weltsicht, die die Quelle erklärt für das, „was ist“, wie ein gutes Leben aussieht und was der Sinn des Lebens ist. Eine Zusammenstellung von Grundüberzeugungen, Geboten, Ritualen, Lehren, heiligen Texten etc, die mit einer Gruppe von Menschen in Verbindung gebracht werden. Nach Ansicht von Deep Change praktizieren und teilen Atheisten, Agnostiker und Säkularisten auch Grundüberzeugungen, die für die Entwicklung von Spiritueller Intelligenz förderlich sind, ohne dabei jedoch einen Glauben an übernatürliche Wesen oder Phänomene zu unterstützen. Traditioneller Glaube, religiöse Traditionen und säkulare Weisheitstraditionen tragen ebenso dazu bei, die Entwicklung von spiritueller Intelligenz zu fördern. Sofern nicht gesondert unterschieden, werden säkulare Weisheitstraditionen unter dem Begriff Glaubenstraditionen und religiöse Traditionen mit subsummiert. Mögliche Synonyme sind: Philosophien, Weisheitstraditionen, spirituelle Grundüberzeugungen.

**Goldene Regel:** „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füge keinem andern zu“ – diese Regel taucht in irgendeiner Form in allen großen religiösen Traditionen und vielen Philosophien auf.

**Grenzen:** Begrenzungen, Verhaltensregeln (z.B. sich abgrenzen gegenüber dem Verhalten einer anderen Person). Wir sagen anderen Menschen, was für uns nicht o.k. ist in ihrem Verhalten uns gegenüber. In der Psychologie wird hierbei gewöhnlich

von den persönlichen Grenzen gesprochen. Eine der Hauptaufgaben des Ego ist, uns dabei zu helfen, gesunde Grenzen zu ziehen. Eine *unzureichende* Entwicklung des Ego kann zu einer Unfähigkeit, anderen gegenüber die richtigen Grenzen zu ziehen, führen. In diesem Fall ist eine grundlegende gesunde Ego/ Ich-Entwicklung nötig, bevor eine weitergehende „Selbstaufgabe“ empfohlen werden kann.

**Größere Wirklichkeit/ größere Perspektive:** eine erweiterte Sicht dessen, was wirklich ist, die auch das umfasst, was Menschenaugen möglicherweise nicht „sehen“ können. Üblicherweise verweisen Menschen auf Intuition, spirituelle Einsicht oder Eingebungen als Zugangsmöglichkeit. Es ist ein Bemühen und ein Erforschen, um hinter das zu schauen, was offensichtlich ist. Unsere menschliche Wahrnehmungsfähigkeit ist von Natur aus fehlerhaft. Wir alleine können nicht aus uns selbst heraus richtig wahrnehmen. Wir brauchen die unterstützende Einsicht durch Meditation oder andere kontemplative Zugänge, die Weisheit der Gesellschaft oder einer lokalen Gruppe, externe Führung von Mentoren, Lehrern oder anderen Menschen, um jenseits der Oberfläche wahrzunehmen und so zu einem umfassenderen Verständnis zugelingen

**Höhere Macht:** Etwas, eine Macht oder eine Instanz, die uns trägt, die größer ist als wir und uns umgibt, die uns erfüllt und inspiriert und uns hinzieht zu unseren höchsten Werten und größten Möglichkeiten. Die Höhere Macht ist unser externer Imperativ hin zu Integrität und Gut-Sein, und schließt unser Verhalten oder unsere Ehrerbietung einer Sache oder einer Person gegenüber ein. Die Höhere Macht wird auch als die kreative Kraft hinter der manifesten Welt bezeichnet. Im Englischen heißt es manchmal: „What life is all about“. Was Menschen mit der Höheren Macht in Verbindung bringen, mag sehr unterschiedlich sein. Mögliche Synonyme können sein: alles, was ist; das Leben an sich; Sein; alles; Leben; das letztgültige Prinzip; Liebe; das Ganze; Natur; das Universum; das liebende, intelligente Universum; letztgültige Realität; Bewusstsein; das unergründliche Sein; der Grund reinen Seins; der nicht erkennbare Ursprung von allem, was ist; die Basis des puren Seins; non-duale Realität; der evolutionäre Impuls der Schöpfung.

**Höheres Selbst:** Der Teil von mir, der selbstlos, liebevoll und weise ist. Die Anteile meines Wesens, die im Einklang sind mit den höchsten Werten und umfassendsten Sichtweisen der Höheren Macht. Das Höhere Selbst ist der persönliche Ausdruck einer universellen Höheren Macht. Während die Höhere Macht uns fortwährend zu unseren höchsten Werten und Möglichkeiten „hinzieht“, „schiebt“ das Höhere Selbst uns in eben diese Richtung. Es ist der Teil in mir, der mit allem Lebenden und der Höheren Macht verbunden ist; die Stimme der inneren Weisheit und Mitgefühl. Es ist der Teil in mir, der frei von Raum und Zeit ist und Zugang hat zur universellen Weisheit und Wahrheit, der Teil, der weiß, dass es keine wirkliche Trennung von „mir“ und „anderen“ gibt. Synonyme: innere Weisheit, authentisches Selbst, mein Geistselbst, Essenz, ewiges Selbst, wahres Selbst

**Integrität:** Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, „Ich lasse meinen Worten Taten folgen“, Authentizität. „Integral“ zu sein, bedeutet, HEIL zu sein. Sie wirken durch Ihr ganzes Selbst in Ihren Worten und Taten: mit Körper, Verstand, Herz und Seele. „Kongruent sein, in Übereinstimmung“ sein wie in „Congruent Leadership“.

**Intelligenz:** die Fähigkeit, in täglichen Situationen geschickt zu reagieren. Eine latente Fähigkeit, etwa eine natürliche musikalische Begabung, wird nicht zu „musikalischer Intelligenz“, solange Sie nicht lernen, üben und die Fähigkeit entwickeln, tatsächlich

auch gut zu musizieren. Ähnliches gilt für die spirituelle Intelligenz. Wir alle sind spirituelle Wesen, aber wir sind nicht alle spirituell intelligent, bis wir uns mit unseren spirituellen Fähigkeiten befassen, sie praktizieren und entwickeln.

**Intuition:** Etwas sicher wissen, ohne zu wissen, WIE Sie es wissen. Zuweilen auch spirituelle Einsicht genannt. Mögliche Synonyme: Vorahnung, Bauchgefühl, Körperempfindung, Gefühl unmittelbaren Wissens, innere Weisheit.

**Lebensaufgabe:** Das Gefühl, der Glaube oder das Wissen, was man selber der Welt zu geben hat. Synonyme: Lebenswerk, Lebenssinn, Ruf des Lebens, Lebenszweck, höherer Zweck, Schicksal, Sinn des Lebens, Berufung, Seelenvertrag, Grund des Daseins, persönlicher Beitrag zur Welt, langfristiges Lebensziel.

**Mystik:** Das Streben nach Einheit mit, Identität mit, das bewusste Wahrnehmen einer letztgültigen Realität, Göttlichkeit, spirituellen Wahrheit, eine Erfahrung Gottes durch unmittelbare Erfahrung, Intuition oder Einsichten.

Jede der großen Glaubensstraditionen auf der Welt kennt eine mystische Tradition. Im Islam ist dieser mystische Zweig der Sufismus. Im Judentum ist es die Kabbala. Im Christentum erscheint sie in vielen Glaubensrichtungen als Reise durch das Dunkel der Seele hin zur „Wolke des Nichtwissens“. Mystische Zustände des Bewusstseins ereignen sich oft innerhalb geprägter Glaubensstraditionen, aber dieses ist nicht notwendigerweise eine Voraussetzung. Kontemplation der Natur oder der eigenen Existenz kann zu ähnlichen Zuständen bei Säkularisten führen wie mystische Praktiken religiös motivierter Menschen.

**Non-duale Traditionen:** Hierzu gehören Traditionen, die jegliche Trennungen als Illusionen beschreiben, insbesondere eine Trennung zwischen Ego und dem höherem Selbst, zwischen dem Selbst und einer letztgültigen Realität (wie auch immer die verstanden wird) oder die Trennung einer Person oder eines fühlenden Wesens von anderen. Alle großen Glaubensstraditionen sind in ihrer höchsten Verwirklichungsebene nondual. Dennoch beginnen alle Traditionen ihre Unterweisung mit unseren Erfahrungen der Wirklichkeit. Mit anderen Worten: sie arbeiten zunächst mit unserer natürlichen Wahrnehmung. Wir nehmen ein getrenntes Selbst und ein Selbst mit zwei Naturen wahr. Um zum Non-dualen zu gelangen, ist es nötig, sich durch den Dualismus hindurch zu arbeiten.

**Objektiv:** neutral, losgelöst, etwas ohne vorgefasste Meinungen oder Filter beurteilen.

**Religion:** eine Glaubensstradition, eine bestimmte Sammlung von Lehren, Glaubenssätzen und -übungen sowie Ritualen, die zu einer Gruppe von Menschen dazugehören. Diese Lehren und Übungen sollen dem Suchenden dabei helfen, sich mit dem Göttlichen, der letztgültigen Wirklichkeit oder der Höheren Macht zu verbinden. Üblicherweise vermitteln sie, wie es möglich ist ein ethisches Leben zu führen. Normalerweise gibt es einen Religionsgründer und einen oder mehrere heilige Texte. Der Hinduismus kennt keinen spezifischen Gründer, hat aber viele heilige Texte. Innerhalb einer Religion kann es Untergruppen geben, die manchmal Konfessionen genannt werden. So gibt es beispielsweise innerhalb des Christentums Katholiken, Griechisch-Orthodoxe und Anglikaner, um nur drei von Hunderten zu nennen. Entsprechend haben auch die meisten anderen großen Glaubensstraditionen Untergruppen.

**Schwächen:** das, was ich nicht so gut mache, bisher nicht zu tun gelernt habe oder wofür ich keine natürliche Begabung besitze.

**Segnungen, Synchronizität:** bedeutungsvolle Zufälle, „Unfälle“ oder unerwartete und hilfreiche Dinge, Unterstützung des Universums. Gute Dinge passieren scheinbar einfach so, Lehrer tauchen auf etc. wenn die Zeit reif ist und wir offen sind, diese Geschenke zu empfangen.

**Signal:** ein Zeichen oder Dinge, die mich warnend auf eine Situation hinweisen

**Spiritualität:** das menschliche Bedürfnis, mit etwas, das größer ist als wir selbst, etwas Heiligem und Zeitlosem, in Verbindung zu sein. Spiritualität trägt zu einem erfüllten Leben bei und zeigt sich auf zwei Arten: 1. durch ein vertikales Verlangen, mit einer Höheren Macht verbunden zu sein; 2. durch ein „horizontales“ Verlangen, für andere Menschen, Kreaturen und den Planeten da zu sein.

**Spirituelle Prinzipien - Grundlegend:** Deep Change bezeichnet als ein grundlegendes spirituelles Prinzip eine Regel, die sich auf die uns umgebende Welt richtet. Die „Goldene Regel“ kommt in der einen oder anderen Form in allen großen Glaubenstraditionen und den meisten Philosophien vor. „Der Mensch erntet, was er sät“. Nach außen gerichtete spirituelle Prinzipien sprechen von richtigem ethischen Handeln und den Konsequenzen (guten oder schlechten), die ein Handeln hat oder nicht hat. Das Gesetz der Konsequenzen, das Karma, oder der moralische Effekt besagt, dass das Universum unser Handeln und die Intentionen nicht vergisst und wir bei gegebener Zeit die dazu gehörenden Folgen erfahren werden. Normalerweise lehren wir diese spirituellen Prinzipien zuerst, denn sie sind konkret und können schon in früher Kindheit gelernt werden.

**Spirituelle Prinzipien – Komplex:** Deep Change bezeichnet als ein komplexes spirituelles Prinzip eine Regel, die sich auf die innere Welt in uns Menschen bezieht und darum schwieriger zu erklären oder zu lehren ist. Ein weit verbreitetes komplexes Prinzip ist die Grundüberzeugung, dass wir mit unseren Gedanken dazu beitragen, uns unsere Wirklichkeit zu erschaffen. Das ist schwieriger nachzuweisen und nur die Person, die den Gedanken in die Welt bringt, kann damit experimentieren und Auswirkungen beobachten. Haben Affirmationen, Visualisierungen, Fokussierung auf die Höhere Macht, positives Denken oder positive Intentionen eine Wirkung? Die meisten spirituellen Lehrer würden diese Frage mit „Ja“ beantworten. Aber nicht unbedingt als direkte Schlussfolgerung. Viele spirituell Lernende haben den Eindruck, dass die Anwendung des Prinzips: „was du denkst, wird Realität“ (oder wie auch immer formuliert), bringt erstaunliche Veränderungen in ihrem Leben hervor. Nochmal: wir sagen, experimentieren Sie, wenn Sie mögen und glauben Sie, was Sie glauben möchten. Worum es hier geht: Arbeiten Sie daran, die innere Welt zu verstehen und die Gesetzmäßigkeiten, die zwischen innerer und äußerer Welt bestehen.

**Spirituelle Tradition:** Eine weltliche Weisheitstradition, eine Glaubenstradition oder eine Religion, die dazu dient, eine größere Vertrautheit mit der Höheren Macht zu entwickeln, unser Verständnis des Höheren Selbst zu fördern, dem Leben mehr Bedeutung zu geben und uns hilft, unser Leben in größerem Einklang mit unseren höchsten Werten und wichtigsten Anliegen zu leben

**Stärken:** Dinge, die ich gelernt habe, gut zu machen und / oder Dinge, für die ich eine natürliche Begabung zu haben scheine.

**Tanz ohne Anstrengung:** Tanz und Tänzer sind eins. Das ist der Zustand, in dem das Ego und das höhere Selbst in vollkommener Harmonie miteinander agieren. Das höhere Selbst steht in direkter Verbindung zum Höheren Macht und die Handlungen dessen, was der Körper tut, sind unmittelbar von der Höheren Macht inspiriert. Der universelle „Tanz“ der Schöpfung tanzt sich selbst direkt durch den Tänzer, was keine Anstrengung erfordert. Auch wenn Menschen dies oft als „Highlight“ erleben, kann es auch eine kontinuierliche Erfahrung sein. Synonyme hierfür können sein: mühelos fließen, inspiriert sein, im Flow sein, sich ganz lebendig fühlen.

**Weltanschauung:** im wörtlichen Sinne: „wie ich die Welt anschau“; wir interpretieren die Welt, die wir sehen, mittels unserer Grundüberzeugungen was „richtig“ und was „falsch“ ist, wovon wir denken, was „sein sollte“. Weltanschauungen beruhen zum Teil auf Grundüberzeugungen, die wir überliefert bekamen und die kultiviert wurden durch Religion, Kultur, Lebenserfahrung, biologische Zusammenhänge z.B. wie unser Gehirn arbeitet oder unsere eigene Meinung. Unsere Weltanschauung beeinflusst tiefgreifend unsere Wahrnehmung der Realität. Wir filtern alle Informationen, die wir erhalten, durch unsere Sinne und durch unsere Grundüberzeugungen, damit wir es verstehen können. Unsere Filter „sieben“ hierbei Informationen „aus“ (vor allem das, was sie nicht sehen wollen oder was sie nicht verstehen); darum ist jede Weltanschauung begrenzt. Auf diese Weise ist jede Weltanschauung begrenzt. Weltanschauungen fügen auch zu dem, was sie wahrnehmen anderes hinzu, indem sie Bedeutung oder Interpretation geben. So kommt es, dass durch Weglassen oder Hinzufügen zu ein und derselben Sache sehr unterschiedliche Interpretationen entstehen. Mögliche Synonyme: Lebensphilosophie; Glaubenssystem; persönliche WahrnehmungsfILTER; Linse, durch die ich die Welt sehe; mein Fenster zur Welt

**Werte:** das, was mir wichtig ist (Beispiele: Familie, Gesundheit, Arbeit, Erfolg)

**Widersprüchlich:** Oberflächlich gesehen scheinen zwei Dinge einander zu widersprechen; so werden in Rätseln oder Paradoxa zwei gegensätzlich erscheinende Aussagen beide als wahr bezeichnet. Beispielsweise: „Ich bin unbeschreiblich einzigartig, schön und heilig“ und „Ich bin ein unendlich kleiner Teil der Geschichte und ganz unbedeutend“. Sie können sich einer dieser beiden Wahrheiten zu weit zuneigen und so aus dem Gleichgewicht geraten. Die weisesten, komplexesten Denker können beide Aussagen gleichzeitig für wahr halten.

**Zentriert:** emotional ausgeglichen, in Verbindung mit dem eigenen höheren Selbst/ der eigenen höheren Kraft, geerdet, stabil, nicht leicht emotional erregbar. Im Sport lernen Athleten oder Tänzer von ihrer inneren Mitte her zu agieren, so dass sie nicht leicht aus der Balance zu bringen sind. „Sich zentriert fühlen“ heißt, diese innere Balance emotional und spirituell zu erleben. Vielleicht bevorzugen Sie hierfür Worte wie: verbunden, stark, geerdet.

©2013 Deep Change, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

(Note from Cindy Wigglesworth: Please help us improve. Send suggestions to [cindy@deepchange.com](mailto:cindy@deepchange.com))