

Daniel Feigenbutz

Bewusstseins- räume verstehen – Spiral Dynamics trifft Energetik

Wie du deine
energetische
Entwicklung
bewusst steuerst und
Blockaden auflöst

Feigenbutz
Daniel

NEXT LEVEL
LEADERSHIP



Dieses E-Book ist ein Geschenk.

Nicht, weil ich keine Wertschätzung für Wissen oder Energiearbeit habe – ganz im Gegenteil. Sondern weil ich glaube, dass echte Transformation nicht gepresst, gedrängt oder getrackt werden sollte.

Du musst dich nicht anmelden. Kein Funnel. Kein Newsletter-Zwang.

Ich vertraue darauf, dass du diesen Text gefunden hast, **weil er dich ruft**.

Und wenn er dir etwas gibt – Klarheit, Richtung, Resonanz – dann wirst du den Weg finden, wie du ihn weitergehen möchtest.

Ganz ohne Verkaufsdruck.

Du darfst dieses E-Book gerne weitergeben.

An Kollegen, Freunde, Coaches, Führungskräfte, Teams – an alle, bei denen du spürst: *Das könnte passen*.

Je mehr Menschen ein neues Bewusstsein für sich entwickeln, desto heller wird das kollektive Feld.

Dann bitte kostenlos und mit Quellenangabe. Am besten eh als PDF im ganzen Stück.

Wenn du in diesem Buch einen Mehrwert findest und etwas zurückgeben möchtest, stelle ich dir am Ende des Buches eine Organisation vor, die ich selbst gerne unterstütze.

Oder du meldest dich einfach bei mir, wenn du den Ruf spürst, tiefer einzutauchen.

Auch das ist ein Weg des Gebens – dir selbst.

Copyright © 2025 Daniel Feigenbutz.

Eine Weitergabe dieses E-Books ist ausdrücklich erwünscht – jedoch ausschließlich in unveränderter Form. Jede kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung ist untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Kapitel 1: Zwei Sprachen für eine Wahrheit – warum Spiral Dynamics und Energetik sich perfekt ergänzen	8
Kapitel 2: Spiral Dynamics als innere Landkarte – wie du deine Bewusstseinsstufe erkennst (und warum das nicht statisch ist)	13
Kapitel 3: Die acht Bewusstseinsstufen im Überblick – was sie wirklich bedeuten (und energetisch auslösen)	17
Kapitel 4: Energetische Blockaden pro Bewusstseinsstufe – was dich festhält (und wie du dich befreien kannst)	23
Kapitel 5: Energetische Entwicklung gezielt begleiten – was deine Bewusstseinsstufe gerade wirklich braucht	30
Kapitel 6: Anwendung im Alltag – wie du Spiral Dynamics & Energetik konkret nutzt (für dich, im Business und im Miteinander)	34
Kapitel 7: Fazit & Ausblick – deine Reise geht weiter (bewusster, klarer, energetisch freier)	39
Über den Autor	43

Vorwort

Vielleicht spürst du es auch: Die Welt verändert sich. Menschen verändern sich. Alte Antworten greifen nicht mehr – und das, was uns wirklich bewegt, lässt sich nicht mehr nur mit Zahlen, Konzepten oder Strategien erklären.

Immer mehr Menschen sehnen sich nach einer tieferen Verbindung zu sich selbst, zu ihrer inneren Wahrheit – und gleichzeitig nach Orientierung. Nach einem Weg, der sowohl das *Fühlen* als auch das *Verstehen* umfasst. Genau hier setzt dieses E-Book an.

Spiral Dynamics ist ein faszinierendes Modell, das beschreibt, wie sich unser Bewusstsein entwickelt – individuell und kollektiv. Es zeigt, wie wir denken, fühlen, handeln – und warum es manchmal kracht, wenn Menschen auf unterschiedlichen Ebenen miteinander kommunizieren.

Doch Spiral Dynamics ist mehr als Theorie. Es wird lebendig, wenn wir es mit etwas verbinden, das mindestens genauso real ist: **Energie**.

Denn egal, auf welcher Entwicklungsstufe wir uns befinden – unsere Energie lügt nicht. Sie zeigt, wo wir festhängen, wo wir wachsen dürfen, und was schon bereit ist, in den nächsten Raum zu treten.

Dieses Buch verbindet die Logik von Spiral Dynamics mit der intuitiven Kraft der Energetik. Es zeigt dir, wie du beide Welten für deine persönliche Entwicklung nutzen kannst – ohne esoterischen Überbau, aber mit Tiefgang. Du wirst erkennen, wie deine energetische Ausrichtung

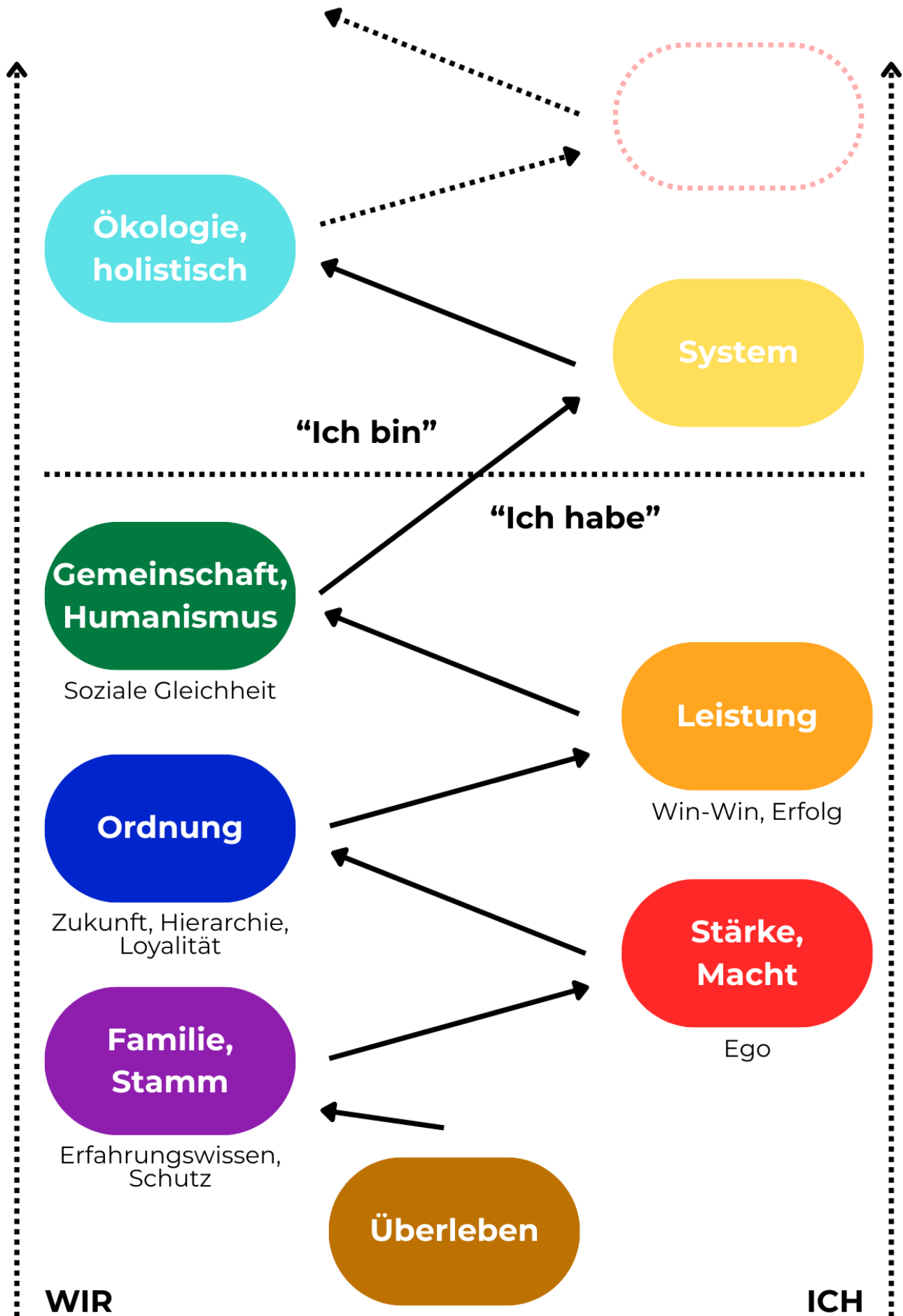
deine Entwicklung mitgestaltet – und wie du sie gezielt unterstützen kannst.

Es ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken.

Ehrlich.

Klar.

Energetisch.



Kapitel 1: Zwei Sprachen für eine Wahrheit – warum Spiral Dynamics und Energetik sich perfekt ergänzen

Wir leben in einer Zeit des Übergangs. Die einen setzen auf Zahlen, Fakten, Modelle – die anderen auf Intuition, Körpergefühl, Energien. Zwei Welten, die oft scheinbar unvereinbar sind. Doch was, wenn genau darin der Schlüssel liegt? Was, wenn wir beides brauchen – um ganz zu werden?

Spiral Dynamics und **Energetik** sprechen zwei unterschiedliche Sprachen – aber sie beschreiben dieselbe Wirklichkeit: **Bewusstsein in Bewegung**.

Spiral Dynamics – das „GPS“ innerer Entwicklung

Spiral Dynamics ist ein Modell, das unsere Entwicklung in **Farben** beschreibt – jede Farbe steht für ein Wertesystem, eine Weltsicht, ein Energiefeld.

Es wurde ursprünglich von Clare W. Graves entwickelt und später von Don Beck und Christopher Cowan weitergeführt.

Die Grundidee:

Menschen (und auch Kulturen, Organisationen, Teams) durchlaufen bestimmte Entwicklungsstufen. Nicht linear, sondern spiralförmig – mit Rückfällen, Überlagerungen, Sprüngen.

Hier ein Überblick über die zentralen Stufen:

- **Beige** – Überleben, Instinkt, unmittelbare Bedürfnisse
(z. B. Neugeborene, Katastrophensituationen, extreme Armut)
- **Lila (Purple)** – Magisches Denken, Ahnenverbundenheit, Rituale, Stammeskultur
(z. B. frühe Stammesgemeinschaften, kindliches Denken, Familiensysteme)
- **Rot** – Macht, Durchsetzung, Ego, Dominanz
(z. B. Autokratie, Straßenbanden, aggressive Ich-Stärkung)
- **Blau** – Ordnung, Wahrheit, Gehorsam, Regeln
(z. B. Religion, Bürokratien, traditionelle Gesellschaften)
- **Orange** – Leistung, Fortschritt, Wettbewerb, Selbstverwirklichung
(z. B. moderne Wirtschaft, Wissenschaft, Unternehmertum)

- **Grün** – Gemeinschaft, Gleichwertigkeit, Empathie, Nachhaltigkeit (z. B. NGOs, Therapieszene, New Work)
- **Gelb** – Integrales Denken, Eigenverantwortung, Komplexität (z. B. systemische Ansätze, integrale Führung, postkonventionelle Ethik)
- **Türkis** – Ganzheit, spirituelle Verbundenheit, planetarisches Bewusstsein (z. B. globale Kooperation, ökologische Ganzheit, kollektives Bewusstseinsfeld)

Wichtig: Keine dieser Stufen ist „besser“ oder „schlechter“. Sie bauen aufeinander auf – und jede hat ihre Licht- und Schattenseiten.

Spiral Dynamics hilft dir zu erkennen, **wo du dich gerade energetisch verortest**, was dich motiviert – und was dich möglicherweise noch festhält.

Energetik – das unsichtbare Feld hinter deinem Verhalten

Energetik fragt nicht: „Was denkst du?“ oder „Was hast du erlebt?“
Sondern: **„Was schwingt da wirklich mit?“**

Jede Entscheidung, jedes Verhalten, jede Blockade ist Ausdruck eines energetischen Zustands. Dieser Zustand entsteht durch:

- unbewusste Glaubenssätze und Prägungen
- emotionale Erfahrungen (auch alte und verdrängte)

- kollektive Felder, Ahnentemen, kulturelle Energien
- Resonanzen mit anderen Menschen oder Orten

Energetik wirkt auf dieser Ebene. Und zwar nicht durch Analyse, sondern durch **Transformation**: Veränderung der Schwingung, Auflösung von Ladung, Neuordnung des energetischen Feldes.

Ob durch **energetische Aufrichtung, Clearings, Seelenverkörperung** oder spezifische **Codes** – Energetik unterstützt dich dabei, **wieder in Resonanz mit deiner Wahrheit zu kommen**.

Nicht als Technik – sondern als Rückverbindung zu deinem natürlichen Zustand.

Warum die Kombination so kraftvoll ist

Spiral Dynamics hilft dir, zu verstehen, **wo du stehst**.
Energetik hilft dir, **weiterzugehen**.

Die eine Methode ordnet dich ein – die andere bewegt dich. Spiral Dynamics gibt dir eine **Landkarte deiner inneren Entwicklung**.
Energetik liefert dir **das energetische Fahrzeug** – oder besser gesagt: sie sorgt dafür, dass du überhaupt losfahren kannst.

Denn was nützt dir eine brillante Analyse deiner Bewusstseinsstufe, wenn du trotzdem innerlich festhängst?

Oder umgekehrt: Was bringt dir ein Clearing, wenn du nicht weißt, welche Themen eigentlich gerade reif sind?

Gemeinsam entfalten diese beiden Zugänge eine neue Tiefe.

Du erkennst deine Entwicklungslinien – und kannst sie gezielt energetisch unterstützen. Du lernst, wo deine Blockaden tatsächlich sitzen – und wie du sie nicht nur verstehst, sondern auflöst.

So kannst du beide Seiten in dir vereinen:
dein Verstehen – und dein Spüren.

Denn echte Transformation beginnt dort, wo Bewusstsein und Energie **miteinander tanzen.**

Kapitel 2: Spiral Dynamics als innere Landkarte – wie du deine Bewusstseinsstufe erkennst (und warum das nicht statisch ist)

Wenn du dich selbst besser verstehen willst, brauchst du Orientierung – keine Schubladen.

Spiral Dynamics liefert genau das: **eine Landkarte deiner inneren Entwicklung**. Sie zeigt dir, wie du denkst, wie du fühlst, woran du glaubst – und was dich antreibt. Aber vor allem: wo du dich innerlich gerade aufhältst. Nicht als Etikett. Sondern als Momentaufnahme deiner Bewusstseinsreise.

Entwicklungsstufen erkennen – jenseits von Ego und Etiketten

Die größte Gefahr beim Arbeiten mit Spiral Dynamics ist die Versuchung, sich „höher“ einzuordnen als man ist.

Aber: Es geht **nicht um besser oder weiter**, sondern um stimmig und ehrlich.

Jede Stufe hat ihren Sinn. Ihre Kraft. Und ihre Herausforderungen.

Du erkennst deine aktuelle Stufe nicht daran, **was du gerne wärst**, sondern daran, **wie du tatsächlich funktionierst** – unter Stress, in Beziehungen, im Alltag.

Ein paar typische Fragen zur Orientierung:

- **Was gibt mir Sicherheit?** (Instinkt, Regeln, Leistung, Verbindung, Freiheit?)
- **Wie reagiere ich auf Konflikte?** (Angriff, Rückzug, Kontrolle, Harmonie?)
- **Wie denke ich über Macht, Erfolg, Gerechtigkeit?**
- **Wie gehe ich mit Unterschieden um?** (Ausgrenzung, Integration, Abwertung, Neugier?)
- **Wie bewusst reflektiere ich mein eigenes Denken?**

Die ehrliche Beantwortung dieser Fragen zeigt dir, wo du **energetisch und bewusstseinsmäßig** gerade verankert bist – nicht als Fixpunkt, sondern als Ausgangspunkt für Entwicklung.

Keine Stufe ist endgültig – du bist mehrdimensional

Spiral Dynamics wird oft falsch verstanden: als feste Einordnung, fast wie ein Persönlichkeitstest. Dabei ist es **ein dynamisches System**. Du kannst auf unterschiedlichen Stufen agieren – je nach Lebensbereich, Kontext oder emotionalem Zustand.

Beispiele:

- Im Beruf bist du strategisch und leistungsorientiert (Orange)
- In der Familie suchst du Harmonie und Gleichwertigkeit (Grün)
- Unter Druck reagierst du plötzlich impulsiv und dominant (Rot)

Das ist **kein Widerspruch**, sondern menschlich.

Spiral Dynamics erkennt genau diese Vielschichtigkeit an.

Gleichzeitig zeigt das Modell, dass es **Entwicklungslinien gibt** – und dass du dich aus einem stabilen inneren Zustand heraus **in höhere Komplexität hinein entfalten kannst**. Das bedeutet nicht, dass „höher“ besser ist – aber dass es neue Wahlmöglichkeiten gibt. Und mehr Bewusstsein.

Die energetische Komponente: Warum deine Entwicklung nicht nur „im Kopf“ passiert

Hier kommt Energetik ins Spiel.

Denn selbst wenn du **kognitiv** verstehst, wie Spiral Dynamics funktioniert

– heißt das noch lange nicht, dass du die nächste Stufe **energetisch halten kannst**.

Jede Bewusstseinsstufe ist mit einem **Schwingungsfeld** verbunden. Wenn du wachsen willst, musst du nicht nur lernen – du musst auch **dein energetisches Feld ausweiten**.

Beispiel:

Du willst vom leistungsgetriebenen Orange ins mitfühlende Grün? Dann reicht es nicht, zu sagen „Ich will mehr Menschlichkeit“. Du musst auch deine alten Erfolgsprogramme, dein Kontrollbedürfnis, deinen unterschwelligen Selbstwertmangel **energetisch loslassen**. Sonst bleibst du zwar äußerlich nett – aber innerlich in alten Mustern verhaftet.

Oder anders gesagt:

Spiral Dynamics zeigt dir die Tür.

Energetik sorgt dafür, dass du hindurchgehen kannst.

Kapitel 3: Die acht Bewusstseinsstufen im Überblick – was sie wirklich bedeuten (und energetisch auslösen)

Bevor wir in die energetischen Details jeder Stufe eintauchen, bekommst du hier einen kompakten Überblick über die acht zentralen Stufen von Spiral Dynamics – ergänzt um ihre **typischen Energiequalitäten**.

So kannst du erkennen:

- Wo du gerade schwingst
- Was dich innerlich vielleicht noch blockiert
- Welche Energie dich in die nächste Stufe trägt

Beige – Überleben & Instinkt

Leitmotiv: Ich muss überleben. Jetzt.

Diese Stufe ist rein instinktiv. Es geht um körperliche Bedürfnisse: Nahrung, Schlaf, Schutz. Hier geht es nicht um „Sinn“ – sondern ums nackte Überleben. Sie taucht z. B. bei Obdachlosigkeit, Krieg oder nach schweren Traumata auf.

Energetisch: sehr niedrig schwingend, kaum Ich-Bewusstsein.
Hier ist oft energetische Erstversorgung nötig: Stabilität, Sicherheit, Körperarbeit.

Lila – Magie, Rituale & Zugehörigkeit

Leitmotiv: Wir gehören zusammen. Die Ahnen wachen über uns.

Diese Stufe lebt von Mythen, Symbolen, kollektiven Ritualen. Es geht um Schutz durch Zugehörigkeit. Entscheidungen werden aus Aberglauben oder Gruppendynamiken getroffen, nicht individuell.

Energetisch: stark von Ahnenthematen geprägt.

Typisch: energetische Bindungen, Schuldlast, Fremdenergien.

Heilsam: klare Abgrenzung, Ahnenarbeit, energetisches Reinigen von Familiensystemen.

Rot – Macht, Stolz & Durchsetzung

Leitmotiv: Ich will. Ich nehme es mir. Jetzt.

Hier geht es um Ich-Stärkung – oft rebellisch, manchmal gewaltsam. Dominanz, Status und Impulsivität sind zentrale Themen. Moral spielt keine Rolle.

Hauptsache: gewinnen.

Energetisch: viel Feuer, ungerichtete Kraft, oft gespeicherte Wut oder unterdrückte Angst.

Hilfreich: Erdung, klare energetische Führung, Kanalisierung der Kraft.

Blau – Ordnung, Regeln & Wahrheit

Leitmotiv: Es gibt einen richtigen Weg – und wir folgen ihm.

Jetzt kommt Struktur ins Spiel. Hier geht es um Disziplin, Gehorsam, klare Werte und Wahrheitssysteme. Religion, Moral, Gesetz – alles dient der Stabilität und Sinngebung.

Energetisch: stark geprägt durch Dogmen, oft starre Felder.

Lösungsweg: Auflösen von Schuldprogrammen, Befreiung von spirituellem Leistungsdenken, Heilung des inneren Kindes.

Orange – Leistung, Erfolg & Selbstverwirklichung

Leitmotiv: Ich mache meinen Weg – schneller, besser, smarter.

Wettbewerb, Fortschritt und Optimierung stehen im Mittelpunkt. Die Welt ist machbar. Alles ist eine Frage der Strategie. Gefühle? Wenn's sein muss – aber bitte effizient.

Energetisch: viel mentale Aktivität, hohes Tempo, Angst vor Stagnation.
Themen: Selbstwertmangel, Kontrolle, Burnout-Tendenz.

Heilsam: Entschleunigung, Loslassen von Perfektionismus,
Rückverbindung mit dem Körper.

Grün – Gleichwertigkeit, Empathie & Verbindung

Leitmotiv: Wir sind alle gleich. Fühlen ist wichtiger als Siegen.

Jetzt zählen Beziehungen, Zugehörigkeit und Herz. Gefühle werden zum Maßstab. Konflikte sollen vermieden, Harmonie erhalten werden – notfalls durch Selbstverleugnung.

Energetisch: weich, offen, aber oft diffus.

Herausforderung: Grenzen setzen, Opferrollen verlassen, energetische Eigenverantwortung.

Heilsam: Herzöffnung mit Klarheit verbinden.

Gelb – Integrales Denken & Selbstverantwortung

Leitmotiv: Alles gehört zusammen – und ich bin Teil des Ganzen.

Gelb kann Komplexität halten. Es erkennt, dass es kein „richtig oder falsch“ gibt – sondern viele Perspektiven. Es denkt systemisch, vernetzt, lösungsorientiert. Autonomie und Verantwortung stehen im Zentrum.

Energetisch: klar, fokussiert, gleichzeitig offen.

Herausforderung: sich nicht in Konzepten verlieren.

Wichtig: Integration früherer Stufen, energetischer Selbstschutz, bewusste Wahl von Feldern.

Türkis – Ganzheit, Spiritualität & Kollektives Bewusstsein

Leitmotiv: Wir sind eins – und ich bin Ausdruck des Ganzen.

Türkis denkt und fühlt global. Es spürt die Verbindung zu allem, integriert Spiritualität, Ökologie, Mystik und kollektives Handeln. Ego und Ich-Grenzen lösen sich auf – nicht durch Aufgabe der Identität, sondern durch innere Weitung.

Energetisch: feinstofflich, hochschwingend, aber oft fragil im Alltag.

Wichtig: Energetische Stabilität, Erdung trotz Weite, Schutz vor kollektiver Überforderung.

Fazit:

Du bist nicht nur „eine Farbe“. Aber meist gibt es eine Stufe, in der du energetisch gerade den Hauptanteil deiner Entscheidungen triffst – bewusst oder unbewusst.

Kapitel 4: Energetische Blockaden pro Bewusstseinsstufe – was dich festhält (und wie du dich befreien kannst)

Jede Bewusstseinsstufe bringt nicht nur neue Möglichkeiten mit sich, sondern auch typische **energetische Verstrickungen**. Diese wirken oft wie ein unsichtbarer Klebstoff: Du willst dich weiterentwickeln – aber innerlich hält dich etwas zurück.

In diesem Kapitel schauen wir genau hin:

- Was hält dich auf einer bestimmten Stufe fest?
- Wie äußert sich das energetisch?
- Was braucht es, um dich zu lösen und den nächsten Entwicklungsschritt wirklich zuzulassen?

Beige – Festgehalten im Überlebensmodus

Blockaden:

- Dauerstress, Traumafolgen, Panikreaktionen
- Körperliche Dissoziation (nicht spüren, nicht präsent sein)
- Mangeldenken auf Zellebene (z. B. „Ich bekomme nie genug.“)

Energetische Lösung:

- Rückverbindung mit dem Körper (z. B. energetische Erdung, sanfte Aufrichtung)
- Sicherheit durch energetische Hülle schaffen
- Traumaenergetik, Nervensystem stabilisieren

Lila – Verstrickung mit Familie, Ahnen, Ritualen

Blockaden:

- Schuldgefühle, Ahnenschuld, Fremdenergien
- Angst vor Ausschluss, Fluch- oder Bannenergien
- Übernommene Loyalität: „Ich darf es nicht besser haben als meine Familie“

Energetische Lösung:

- Ahnen-Clearing, energetische Entflechtung
- Loslösung von alten Eiden, Versprechen oder unbewussten Bünden
- Stärkung der Selbstidentität jenseits der Herkunft

Rot – Wut, Machtkampf, Identifikation mit Stärke

Blockaden:

- Dauerhafte Kampfbereitschaft („Ich muss mich behaupten“)
- Unterdrückte Angst unter der Oberfläche
- Selbstwert über Dominanz regulieren

Energetische Lösung:

- Wut energetisch transformieren statt unterdrücken
- Herzöffnung in Kombination mit Klarheit
- Neue Form von Macht: innere Stärke statt äußerer Kampf

Blau – Schuld, Dogma, starre Moral

Blockaden:

- Schuld- und Sühneprogramme („Ich muss erst ... leisten“)
- Angst vor Fehlern, Angst vor göttlicher Strafe
- Starre Ordnung: kein Raum für Individualität

Energetische Lösung:

- Auflösung von religiösen Mustern und inneren Urteilen
- Energetische Entladung alter Autoritätsthemen
- Rückverbindung mit dem eigenen inneren Kompass

Orange – Leistungsdruck, Kontrollsucht, Getrenntsein

Blockaden:

- Angst, nicht gut genug zu sein
- Kontrollbedürfnis, Angst vor Kontrollverlust
- Überidentifikation mit Erfolg, Status, Rolle

Energetische Lösung:

- Loslassen von mentaler Überaktivität (z. B. Clearings im Kopfbereich)
- Re-Integration von Körper und Gefühl
- Frequenzarbeit zur Selbstannahme ohne Leistung

Grün – Opferhaltung, Selbstverleugnung, Harmoniesucht

Blockaden:

- Angst, andere zu verletzen
- Selbstaufgabe zugunsten von Harmonie
- Unfähigkeit, Grenzen klar zu setzen

Energetische Lösung:

- Herzöffnung mit Schutz
- Stärkung des Wurzelchakras (für gesunde Abgrenzung)
- Auflösung von spirituellen Helferprogrammen („Ich muss retten“)

Gelb – Konzeptflucht, emotionale Überforderung, Einsamkeit

Blockaden:

- Abspaltung von Emotionen („Ich verstehe alles – aber ich fühle nichts“)
- Gefühl der Isolation („Niemand versteht mich“)
- Überforderung durch zu viele Perspektiven

Energetische Lösung:

- Rückverbindung mit dem inneren Kind
- Arbeit mit der Herz-Energie, nicht nur mentaler Überblick
- Stabilisierung der eigenen Frequenz im Feld

Türkis – Überflutung, energetische Erschöpfung, Realitätsverlust

Blockaden:

- Energetische Überladung (zu viel wahrnehmen, zu wenig filtern)
- Flucht ins Spirituelle ohne Erdung
- Verlust von Ich-Grenzen („Ich weiß nicht mehr, wo ich bin“)

Energetische Lösung:

- Klare energetische Grenzen setzen (z. B. tägliche Feldpflege)
- Rückverbindung mit Körper und Materie (z. B. bewusstes Gehen, Essen, Natur)
- Integration: spirituelle Weite und menschliche Präsenz in Einklang bringen

Fazit:

Jede Entwicklungsstufe ist ein energetischer Raum – mit Licht und Schatten.

Du bleibst nicht dort, weil du es willst – sondern weil ein Teil von dir **etwas Bestimmtes dort noch festhält.**

Sobald du diesen Anteil erkennst und energetisch befreist, beginnt die nächste Stufe sich von selbst zu öffnen.

Kapitel 5: Energetische Entwicklung gezielt begleiten – was deine Bewusstseinsstufe gerade wirklich braucht

Bewusstseinsentwicklung ist kein Zufallsprodukt. Sie geschieht dann, wenn dein **Inneres bereit ist, sich zu weiten** – und wenn das Feld um dich herum diesen Wandel mitträgt.

In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du mit gezielter Energiearbeit genau das förderst: den inneren Raum für die nächste Stufe zu öffnen.

Ohne Druck.

Aber mit Klarheit.

Was deine Stufe wirklich braucht – und was nicht

Jede Stufe hat eine bestimmte **energetische Reifeaufgabe**.

Das heißt: Du entwickelst dich nicht weiter, indem du die nächste Stufe „nachäffst“, sondern indem du **die aktuelle Ebene vollständig integrierst** – mit allem, was dazu gehört.

Ein paar Beispiele:

- **Rot** muss lernen, Kraft zu spüren **ohne Kampf**
- **Blau** darf Wahrheit finden **ohne Strafe**
- **Orange** darf loslassen **ohne zu verlieren**
- **Grün** darf fühlen **ohne sich zu verlieren**

Entwicklung bedeutet also nicht: etwas loswerden.

Sondern: das Beste aus jeder Stufe **integrieren und dann freigeben** – damit sich etwas Neues entfalten kann.

Energetische Werkzeuge im Prozess – was wann wirkt

Hier sind einige bewährte energetische Ansätze, die du je nach Stufe gezielt einsetzen kannst:

Bewusstseins- stufe	Energetische Begleitung
Beige	Erdung, Körperkontakt, energetische Stabilisierung (z. B. Aufrichtung, Trauma-Release)
Lila	Ahnenarbeit, energetische Entkopplung von Familiensystemen, energetischer Schutz
Rot	Wuttransformations-Clearings, Herzöffnung bei gleichzeitigem Kraftausdruck
Blau	Auflösung von Schuldmustern, energetische Befreiung von Dogmen
Orange	Mind-Clearings, Entschleunigung, energetisches Loslassen von Kontrolle
Grün	Stärkung der Wurzelenergie, klare energetische Grenzen, Lösung von Helferprogrammen
Gelb	Integration des inneren Kindes, energetischer Selbstschutz, Verbindung von Kopf & Herz
Türkis	Feldklärung, energetische Zentrierung, Erdung spiritueller Weite, Schutz vor Kollektivüberladung

Wichtig: Es geht **nicht darum, möglichst viel zu machen**, sondern **gezielt zu wirken** – am besten mit einem klaren Ziel und ehrlichem Blick auf deinen aktuellen Zustand.

Vom energetischen Impuls zur echten Transformation

Energiearbeit ist kein Ersatz für Bewusstseinsarbeit – und umgekehrt. Die Kombination macht den Unterschied.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Jemand auf **Orange** spürt, dass er ausgebrannt ist. Mental weiß er: „Ich muss loslassen.“ Aber das energetische Feld hält ihn noch im Leistungsdruck.

Erst durch ein gezieltes Clearing im Mentalbereich – verbunden mit einem Seelenverkörperungscode für Selbstannahme – kann sich das System beruhigen.

Danach ist überhaupt erst Raum für Herzöffnung (Grün) oder integrale Perspektiven (Gelb).

So wird aus einer kognitiven Erkenntnis eine echte **energetische Bewegung** – die sich dann auch im Verhalten, im Körper, in Beziehungen zeigt.

Fazit:

Du kannst deinen Entwicklungsweg nicht erzwingen.

Aber du kannst ihn **energetisch vorbereiten**, unterstützen und liebevoll begleiten.

Und genau das verändert alles.

Denn wenn Energie fließt, kommt auch das Bewusstsein in Bewegung.

Du brauchst keine Gewaltanstrengung – du brauchst die Bereitschaft, dich **einzulassen**.

Kapitel 6: Anwendung im Alltag – wie du Spiral Dynamics & Energetik konkret nutzt (für dich, im Business und im Miteinander)

Bis hierher hast du viel über Bewusstseinsentwicklung und energetische Blockaden gelernt. Aber wie sieht das im echten Leben aus? Wie wirkt diese Verbindung im Alltag – z. B. in einem Gespräch, im Team, in dir selbst?

In diesem Kapitel zeige ich dir konkrete Anwendungsmöglichkeiten, wie du Spiral Dynamics und Energetik miteinander verknüpfen kannst, um **klarer, freier und wirksamer zu leben** – beruflich wie privat.

Für dich selbst – dein täglicher Kompass

Die vielleicht wichtigste Anwendung beginnt bei dir.

Frag dich morgens nicht nur: *Was steht heute an?*

Sondern:

Auf welcher Stufe schwingen ich heute? Was braucht mein Feld?

Beispiel:

- Du merkst, du bist angespannt, willst „alles unter Kontrolle“ haben
→ **Orange-Blockade**
5 Minuten Atmung + energetisches Loslassen von Perfektionsdruck
- Du hast Angst, dass jemand dich kritisiert oder dich ausschließt
→ **Blau- oder Lila-Thema**
Inneres Kind ansprechen + Ahnenklärung oder Schuld-Clearing
- Du fühlst dich hochempfindlich, zerstreut, nimmst zu viel wahr
→ **Türkis ohne Erdung**
Körperaktivierung, Erdungsritual, Schutzcode

Diese tägliche Selbstbeobachtung macht dich **feiner im Spüren und klarer im Reagieren** – und du entwickelst eine echte Beziehung zu deinem eigenen Energiefeld.

In der Führung – andere wirklich dort abholen, wo sie sind

Spiral Dynamics ist ein Geschenk für jede Führungskraft, jedes Teammitglied, jeden Coach. Denn es hilft dir, die Welt durch die Brille des anderen zu sehen – **ohne zu werten, aber mit Klarheit.**

Ein paar typische Szenen:

- Deine Mitarbeiterin pocht ständig auf Regeln, Prozesse, Gerechtigkeit → **Blau**
Gib Struktur, aber bring sanft neue Sichtweisen ein. Keine radikale Veränderung ohne Einbettung.
- Eine Kollegin will über alles reden, Entscheidungen dauern ewig → **Grün**
Herzliche Verbindung aufrechterhalten, aber energetisch Klarheit und Entscheidungsfähigkeit stärken.
- Ein Kollege ist rein ergebnisorientiert, ohne Blick aufs Team → **Orange**
Erkenne seine Leistung an, aber lade ihn energetisch ein, wieder Verbindung aufzubauen.

Kombiniert mit energetischer Arbeit (z. B. Energetische Aufrichtung®, Clearings, bewusste Feldhaltung) schaffst du Räume, in denen Entwicklung **sanft möglich wird**, ohne dass du belehrst oder ziehst.

Im Miteinander – mehr Verständnis, weniger Drama

Viele Konflikte entstehen, weil Menschen aus **unterschiedlichen Stufen heraus kommunizieren** – ohne es zu merken.

Typische Spannungsfelder:

- **Orange** will „Effizienz“ – **Grün** will „Miteinander“
- **Rot** will „jetzt handeln“ – **Blau** will „erst Regeln klären“
- **Türkis** will „spüren, was richtig ist“ – **Blau** fragt nach „Beweisen“

Wenn du das erkennst, kannst du ganz anders reagieren. Du musst dich nicht anpassen, aber du kannst:

- die Sprache des anderen würdigen
- dein eigenes Feld bewusst halten
- energetisch deeskalieren, statt emotional zu reagieren

Das ist kein „Trick“ – sondern bewusste Frequenzführung.

Und genau das ist **energetische Führung auf Basis von Spiral Dynamics**.

Fazit:

Du musst nicht jeden Menschen analysieren oder jede Energie „lesen“ können.

Aber wenn du weißt, **wie du selbst funktionierst** – und welche Felder andere vielleicht gerade prägen – wirst du souveräner, mitfühlender und viel klarer im Umgang.

Und das verändert alles:

Deine Kommunikation.

Deine Präsenz.

Deine Wirkung.

Kapitel 7: Fazit & Ausblick – deine Reise geht weiter (bewusster, klarer, energetisch freier)

Du hast jetzt mehr als nur ein Modell kennengelernt.

Du hast erfahren, dass Entwicklung nicht nur im Kopf stattfindet – sondern im gesamten Energiefeld. Dass jede Bewusstseinsstufe ein Geschenk ist, aber auch ein Lernraum. Und dass echte Veränderung beginnt, wenn Bewusstsein und Energie **zusammenwirken**.

Was du mitnehmen kannst

Wenn du magst, halte hier kurz inne. Spür mal nach:

- Auf welcher Stufe hast du dich besonders wiedergefunden?
- Welche energetischen Blockaden kennst du aus deinem Alltag?
- Was hat dich innerlich berührt – nicht nur verstanden, sondern bewegt?

Vielleicht war es die Erkenntnis, dass dein „Zuviel-Fühlen“ kein Fehler ist, sondern eine Einladung.

Vielleicht war es die Klarheit, dass du nicht kämpfen musst, um stark zu sein.

Oder das Wissen, dass du niemandem etwas beweisen musst, um wertvoll zu sein.

Egal wo du stehst: Du bist richtig.
Und du bist nicht allein.

Wie es weitergehen kann

Du kannst dieses E-Book als Impulsgeber betrachten – oder als Einstieg in eine tiefere Reise.

Wenn du das Gefühl hast, dass es Zeit ist für eine neue Stufe in deinem Leben – beruflich, energetisch oder im Inneren – dann begleite ich dich gerne weiter.

Ich unterstütze dich dabei, dein Energiesystem so auszurichten, dass du klarer siehst, leichter entscheidest und freier lebst – auf der Stufe, die jetzt für dich reif ist.

Nicht, weil du „höher“ willst.

Sondern weil du **ehrlicher mit dir selbst** werden willst.

Du findest meine Angebote auf

www.danielfeigenbutz.de

Eine letzte Einladung

Wenn dieses Buch dir einen Impuls gegeben hat, dann teile es. Nicht aus Pflicht – sondern weil du vielleicht jemanden kennst, für den das hier **genau zur richtigen Zeit** kommt.

Und wenn du magst, unterstütze die Arbeit der Stiftung *It's for Kids*, die ich begleite – zugunsten benachteiligter Kinder.

Denn Bewusstseinsentwicklung ist schön.

Aber sie wird noch schöner, wenn sie **anderen dient**.

Spendenkonto:

Stiftung It's for Kids

IBAN: DE48 3008 0000 0228 2288 00

Bank: Commerzbank Hilden; BIC: DRESDEFF300

Verwendungszweck: *ebook DF*



Oder per **Paypal** an: spenden@its-for-kids.de

Informationen über die Stiftung: www.its-for-kids.de

Danke für dein Vertrauen, deine Offenheit, deinen Mut.

Ich wünsche dir eine erfüllte Reise – durch alle Räume deines Bewusstseins.

Wir sehen uns auf dem Weg.

In Klarheit.

In Präsenz.

In Verbindung.

Über den Autor

Daniel Feigenbutz ist Coach, Energetiker und Impulsgeber für bewusste Entwicklung.

Er begleitet Menschen, Teams und Organisationen, die über klassische Persönlichkeitsentwicklung hinauswachsen wollen – hin zu echter innerer Klarheit, energetischer Freiheit und wirksamer Präsenz.

Als erfahrener Führungskräftecoach verbindet Daniel strategisches Denken mit feinfühligem Wahrnehmung. Seine Arbeit basiert auf fundierter systemischer Expertise und langjähriger Führungserfahrung, ergänzt durch energetische Werkzeuge wie die Energetische Aufrichtung® und Grace Integrity® by Patricia Saint Clair. Dabei steht nicht das Konzept im Vordergrund, sondern der Mensch in seiner Ganzheit – mit allem, was ihn prägt, blockiert oder innerlich ruft, sich weiterzuentwickeln.

Daniel Feigenbutz arbeitet ausschließlich remote – diskret, individuell, wirkungsvoll.

Zu seinen Klienten zählen Entscheider, Visionäre, Coaches, Gründer und Menschen, die sich auf einer tieferen Ebene selbst begegnen möchten.

Neben seiner Tätigkeit als Coach ist Daniel aktiver Projektbegleiter der Stiftung *It's for Kids* und Mitgestalter verschiedener sozialer und unternehmerischer Initiativen. Sein Anliegen: Räume schaffen, in denen Bewusstsein sich entfalten darf – klar, frei und jenseits aller Masken.

Weitere Informationen unter: www.danielfeigenbutz.de