



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Kontemplative Netzwerk-Regulation

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Kontemplative Netzwerk-Regulation

Überblick



Organisationen sind Netzwerke – voller Verbindungen, Spannungen und Potenziale. Kontemplative Netzwerk-Regulation bedeutet, dieses Netzwerk durch innere Präsenz und Bewusstheit zu regulieren. Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Resonanz.

Aspekt	Details
Ziel	Netzwerke durch innere Regulation gezielt beeinflussen
Weg	Kontemplative Praxis + systemische Netzwerk-Wahrnehmung
Alternative Methoden	Kontakt-Methode Nervensystem-Regulation, Systems Mapping
Dauer	15–45 Minuten täglich
Teilnehmer	1 Person (Selbstpraxis) oder Team

Grundprinzip

Der Gedanke: Wenn ich meine inneren Zustände reguliere (durch Achtsamkeit, Atem, Präsenz), beeinflusst das auch, wie ein Netzwerk um mich herum funktioniert. Das ist keine Magie – es ist Neurobiologie: Meine regulierte Nervensystem-Aktivität wirkt ansteckend auf andere.

Kontemplative Netzwerk-Regulation kombiniert also zwei Dinge: innere Arbeit (Meditation, Atemarbeit) mit systemischer Aufmerksamkeit (Wie wirke ich auf das Netzwerk? Welche Verbindungen sind aktiv, welche blockiert?).

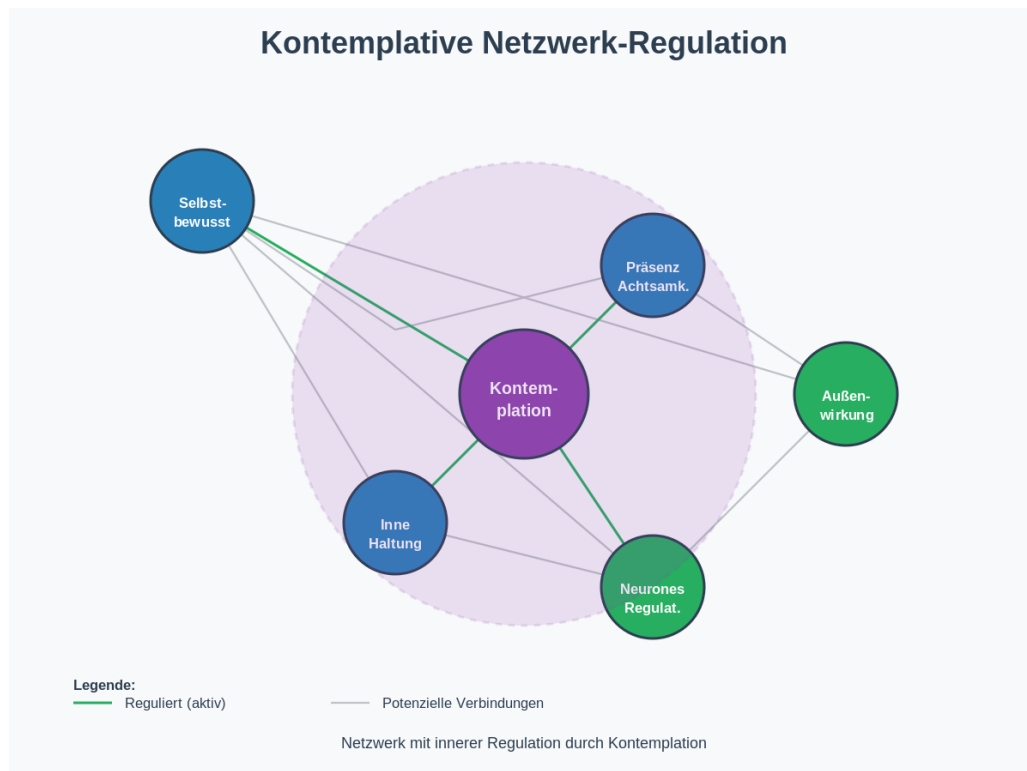
Vorgehensweise

Tägliche Praxis

1. **Ankommen** (5 Min.): Stille. Atemwahrnehmung. In den Körper kommen.
2. **Netzwerk wahrnehmen** (5 Min.): Bewusst die Verbindungen um mich herum erfassen – emotional, nicht intellektuell.
3. **Resonanz regulieren** (5 Min.): Welche Qualität von Präsenz braucht es jetzt? Eher aktivierend oder beruhigend?
4. **In Aktion gehen** (25 Min.): Mit dieser Qualität in Interaktionen treten.

Wo sich das zeigt

- In Meetings: Eine ruhig präsente Führungskraft schafft Raum.
- In Konflikten: Innere Ruhe de-eskaliert das Netzwerk.
- In Veränderung: Innere Klarheit sendet klare Signale.



Übungen

Die 5-Minuten-Präsenz-Sequenz

Morgens, vor wichtigen Entscheidungen oder Gesprächen: (1) Setzen, Augen zu, 3 lange Atemzüge. (2) Augen offen, das Netzwerk bewusst wahrnehmen. (3) Körper spüren und stabilisieren. (4) Intention setzen. (5) Mit dieser Qualität in die Welt gehen.

Quellen

- van der Kolk, Bessel: The Body Keeps the Score
- Porges, Stephen: Polyvagal Theory
- Kabat-Zinn, Jon: Mindfulness for Beginners

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info