

## INTROVISION – COACHING

Introvision – Coaching ist eine erfolgreiche Methode zur nachhaltigen Auflösung innerer mentaler Blockaden, von Stress und Ängsten. Die Methode basiert auf den Forschungsergebnissen von Prof. Angelika Wagner, Uni Hamburg und wurde von Renate und Ulrich Dehner auf die Anwendung im Coaching weiter entwickelt.

Bei der Introvision geht es darum, sich gedanklich unangenehmen Gefühlen so lange auszusetzen, bis sie ihren Schrecken verlieren. "Wenn man weiss, was an einer Stresssituation so schlimm ist", sagt die Forscherin, "kann man das Gefühl entkoppeln und frei werden."

### Typische Themen für ein Introvision Coaching

- Angst, den Anforderungen nicht zu genügen, „nicht gut genug“ oder eine „Mogelpackung“ zu sein
- Innere Verbote etwas zu tun oder zu lassen („Ich darf mich nicht blamieren!“, „Ich darf auf gar keinen Fall versagen!“)
- Einschränkungen etwas tun zu können, obwohl man es gerne möchte, ohne äusseren logischen Grund
- Angst vor Zurückweisung, Ablehnung, Enttäuschung, Verletzung etc.
- Fehlende innere Erlaubnis etwas zu tun (sich selbst Grenzen setzen)
- Innere Gebote etwas zu tun und/oder in ganz bestimmter Form zu tun („Ich muss erfolgreich sein!“, „Ich muss alles perfekt machen!“)
- Nicht-umgehen-können mit Situationen, die von anderen als „problemlos“ eingestuft werden („Ich kann das einfach nicht!“)
- Fehlende Gelassenheit (die man sich oftmals selbst nicht erklären kann)
- Angst vor Reden und Präsentationen
- Prüfungsangst, Höhenangst

In manchen dieser Themen haben wir im Laufe unserer Biografie Strategien entwickelt, die Stress auslösenden Situationen zu vermeiden, zu umgehen oder mit viel Aufwand zu minimieren bzw. in den „Griff“ zu bekommen. Allerdings meist mit dem „Preis“ verbunden, sich in seinen Möglichkeiten und in der Entfaltung der Potenziale einzuschränken oder den Stresslevel mit hohem Aufwand (z.B. minutiöse, perfekte Vorbereitung), auf einem handhabbaren Ausmass zu halten. Dennoch gibt es Situationen (weitreichende Entscheidungen treffen, schwierige Gespräche führen, schaff ich die Arbeitslast?, genüge ich den Anforderungen? etc.), denen wir nicht ausweichen können oder die wir nicht „in den Griff“ bekommen und uns nachts nicht gut schlafen lassen oder uns Herzklopfen bereiten, eben Stress auslösen.

Introvision wurde in jahrelanger Forschungsarbeit an der Uni Hamburg unter Prof. Dr. Angelika Wagner entwickelt. Bei ihren Forschungen hatte Prof. Wagner herausgefunden, dass bei inneren Konflikten immer mindestens ein sogenannter „Imperativ“ vorhanden ist. Ein Imperativ bedeutet in diesem Zusammenhang eine innere Forderung oder ein innerer Druck, dass etwas unbedingt geschehen muss oder aber auf keinen Fall geschehen darf. Beispiele: „Ich darf auf keinen Fall bei der Präsentation versagen“, „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich darf mich nicht blamieren“, „das darf auf gar keinen Fall schief gehen“. Der Stress bzw. die Blockade entsteht im Wissen oder zumindest der Ahnung darum, dass es sein kann, dass eben dies eintreffen bzw. nicht eintreffen kann. Die Methode der Introvision hilft nachhaltig, sich von diesen Blockaden und Stressgefühlen zu befreien und Problemen gelassen ins Auge zu schauen.

## Literatur

- Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. A. Wagner, 2016, Kohlhammer oder Introvision.
- Die Kunst, ohne Stress zu leben. R. & U. Dehner, Kreuzverlag, 2015

## Voraussetzungen für ein Introvision Coaching

- Der Wunsch und die Bereitschaft, etwas gegen die inneren Blockaden oder Ängste zu unternehmen.
- Ein konkretes Thema, das einem der o.g. Beispiele entspricht oder ähnelt.
- Zeit für 2 Sitzungen à ca. 60 Minuten.
- Bereitschaft über 1-2 Wochen täglich 10 Min. zu üben und Notizen zu machen.

## Keine spürbare Veränderung?

- Dann erstatte ich Ihnen das Honorar zurück! (Aus Fairnessgründen erwarte ich allerdings, dass Sie auch tatsächlich die regelmässigen Übungen, wie in der ersten Sitzung vereinbart, einhalten. Sonst kann es nicht funktionieren.)

## Hinweise

- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Introvision Coaching für Sie die geeignete Methode ist, rufen Sie einfach an. Gerne können wir in einem (kostenlosen, unverbindlichen) Vorgespräch klären, ob und wie die Chancen stehen, dass Sie von dieser Methode profitieren können.
- Ich setze Introvision Coaching bei Bedarf auch im Rahmen von „normalen“ Coachings ein.
- Es hat sich gezeigt, dass die Methode versagen kann, wenn Sie zeitgleich Psychopharmaka einnehmen!

Ihre Ansprechperson: Bruno Stocker, [stocker@iapbasel.ch](mailto:stocker@iapbasel.ch)