



INTROVISION ALS METHODE DER MENTALEN SELBSTREGULATION

Informationen zu den Qualifizierungskursen der Forschungsgruppe Introvision an der Universität Hamburg



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Auf einen Blick

- dreistufige Qualifizierung ›Introvisionsberatung nach Angelika C. Wagner‹
- berufsbegleitend und praxisorientiert für die Anwendung in den Bereichen Beratung, Coaching, Psychotherapie, Pädagogik o. Ä.
- modularer Aufbau: Basiskurs, Vertiefungskurse 1 und 2
- Präsenztermine in Hamburg zzgl. E-Learning und betreutes Selbststudium

Die Methode Introvision

Introvisionberatung nach Angelika C. Wagner ist ein klientenzentrierter Beratungsansatz, in welchem mittels Introvision – einer Form der mentalen Selbstregulation – Gedankenkreise und Blockaden entwirrt und aufgelöst werden. Introvision kann für die Selbstanwendung erlernt, aber auch in Beratung, Coaching oder Psychotherapie angeleitet werden.

Die meisten Menschen kennen das Gefühl, in endlosen Gedankenkreisen festzuhängen. Dieser Zustand kostet Energie und lenkt die Aufmerksamkeit immer wieder zu den festhängenden Gedanken und Befürchtungen. In einem Introvisionsberatungsgespräch wird mit der Klientin/dem Klienten strukturiert der Kern des zugrundeliegenden Konflikts erarbeitet und mit Introvision von der Wurzel her aufgelöst. Dies führt zu großer Entlastung in verschiedenen Lebensbereichen, denn die Gedankenkreise haben zwar eventuell unterschiedliche Auslöser, oftmals aber denselben Kernkonflikt.

Um die Methode Introvision zu erlernen und in der eigenen Praxis mit Klientinnen / Klienten verantwortungsvoll durchzuführen zu können, ist eine dreistufige Qualifizierung erforderlich.

- **Basiskurs** – theoretische und praktischen Grundlagen der Methode. Nachdem die Teilnehmenden die wichtigsten Grundkenntnisse mit umfangreicher Selbstanwendung erworben haben, werden die ersten Schritte der gegenseitigen Beratung inner halb des Kurses geübt.
- **Vertiefungskurs 1** – Didaktik der Introvision. Entwicklung und Erprobung von Modellen zur Vermittlung der Methode sowie Vertiefung der Beratungskompetenz.
- **Vertiefungskurs 2** – Einsatz der Introvision im eigenen Praxisfeld. Die Einführung der Klientinnen / Klienten sowie die Beratungsgespräche werden durch Gruppenarbeit und individuelle Supervision begleitet.

Lehrende

Dozentinnen für reguläre Workshops und besondere Themen

- Prof. Dr. Angelika C. Wagner
- Sonja Löser, Dipl.-Päd., Netzwerk Introvision
- Petra Spille, Dipl.-Sportwiss., Netzwerk Introvision

Die Workshops werden von Mitgliedern der Forschungsgruppe Introvision durchgeführt. Alle Dozentinnen verfügen über umfangreiche Erfahrungen in der Anwendung der Introvision und sind durch die Anbindung an die Forschungsgruppe stets auf dem neusten Stand der Wissenschaft und Praxis der Introvision.

Wissenschaftliche Leitung

- Prof. Dr. Angelika C. Wagner, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Universität Hamburg
- Prof. Dr. MHE Telse A. Iwers-Stelljes, Fachbereich Erziehungswissenschaft, Universität Hamburg

Termine

Das Angebot ist als berufsbegleitende Qualifizierung angelegt und findet jeweils in vier (Basiskurs) bzw. drei (Vertiefungskurse) Blockveranstaltungen am Wochenende statt. Die genauen Termine und Zeiten finden Sie in der Übersicht.



Forschungsgruppe Introvision

- Leitung Prof. Dr. Angelika C. Wagner
- Die Forschungsgruppe ›Introvision als Methode der mentalen und emotionalen Selbstregulation‹ untersucht die Anwendung der Introvision in verschiedenen Bereichen und engagiert sich in der Vermittlung der Methode.
- www.introvision.uni-hamburg.de

Studienziel

- sicherer Umgang mit Theorie und Praxis der Introvision
- Durchführung kooperativer Introvisionsberatungsgespräche
- Reflexion der eigenen Rolle als Introvisionsberaterin/Introvisionsberater

Studieninhalte

allgemeine Einführung in die Theorie und Praxis der Introvision, u. a. Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen, Theorie mentaler Introferenz, Theorie subjektiver Imperative, Konfliktumgehungsstrategien, Imperativtheoretische Textanalyse, Nachträgliches Lautes Denken ■ gegenseitige Beratung und Supervision in Übungsgruppen, Begleitung und Supervision durch die Dozentinnen ■ wissenschaftliche Einordnung der Introvision als Methode zur mentalen Selbstregulation ■ zwei Introvisionsberatungsgespräche bei erfahrenen Introvisionsberaterinnen/Introvisionsberatern

Teilnahmevoraussetzungen

einschlägiger Hochschulabschluss (z. B. Pädagogik, Psychologie, Soziologie) oder Berufstätigkeit mit vergleichbaren Kenntnissen ■ praktische Erfahrungen in Tätigkeitsfeldern wie Beratung, Coaching, Schule etc. ■ persönliches Vorgespräch

Zeitaufwand und Kosten

insgesamt ca. 200 Stunden ■ 4 Wochenend-Workshops à ca. 15 Std. (insg. 60 Std.) ■ Selbststudium und Gruppenarbeit ca. 2,5 bis 3 Std. pro Woche (insg. ca. 65 Std.) ■ Supervision und gegenseitige Beratung ca. 30 Std. ■ Reflexion der eigenen Beratung ca. 30 Std. ■ Weiterbildungssupervision ca. 10 Std. ■ Einzelberatung 2 Std. (optional)

Die Gebühr von 2.950,- Euro beinhaltet vier Wochenenden Präsenzveranstaltungen, studienbegleitende Betreuung durch Dozentinnen, intensive Einzelcoachings, Studienmaterialien, Catering sowie Zugang zur E-Learning Plattform.

Studienziel

- Erwerb der Kompetenz, die theoretischen und praktischen Inhalte der Introvision an Dritte vermitteln zu können
- Vertiefung der Beratungskompetenz

Studieninhalte

Didaktik der Introvision ■ Erstellung von Vorträgen und Arbeitsmaterialien für einen Introvisions-Einführungskurs ■ Beratungstraining in kooperativen Übungsgesprächen ■ Übungsvorträge und Anleitungen im Plenum sowie in Arbeitsgruppen ■ Supervision

Teilnahmevoraussetzung

Erfolgreiche Teilnahme am Basiskurs oder frühere Ausbildung in der Methode Introvision an der Universität Hamburg.

Zeitaufwand und Kosten

insgesamt ca. 180 Stunden ■ 3 Wochenend-Workshops à ca. 15 Std. (insg. 45 Std.) ■ Selbststudium und Gruppenarbeit ca. 2,5 bis 3 Std. pro Woche (insg. ca. 65 Std.) ■ Supervision und gegenseitige Beratung ca. 30 Std. ■ Reflexion der eigenen Beratung ca. 30 Std. ■ Weiterbildungssupervision ca. 10 Std. ■ Einzelberatung 2 Std. (optional)

Die Gebühr von 2.250,- Euro beinhaltet drei Wochenenden Präsenzveranstaltungen, studienbegleitende Betreuung durch Dozentinnen, intensive Einzelcoachings, Studienmaterialien, Catering sowie Zugang zur E-Learning Plattform.

Vertiefungskurs 2

Studienziel

- eigenverantwortliche Anwendung der Introvision in den jeweiligen Praxisfeldern
- Reflexion der eigenen Introvisionsberatungsgespräche

Studieninhalte

Einführung in die Introvision von mindestens zwei Klientinnen/Klienten aus dem eigenen Praxisfeld ■ Durchführung, Dokumentation und Analyse von jeweils vier Introvisionsberatungsgesprächen ■ Fallbesprechungen, Supervision, Abschlussarbeit

Teilnahmevoraussetzung

Erfolgreiche Teilnahme am Vertiefungskurs 1 oder frühere Ausbildung in der Methode Introvision an der Universität Hamburg.

Zeitaufwand und Kosten

insgesamt ca. 180 Stunden ■ 3 Wochenend-Workshops à ca. 15 Std. (insg. 45 Std.) ■ Selbststudium und Gruppenarbeit ca. 2,5 bis 3 Std. pro Woche (insg. ca. 65 Std.) ■ Supervision und gegenseitige Beratung ca. 30 Std. ■ Reflexion der eigenen Beratung ca. 30 Std. ■ Weiterbildungssupervision ca. 10 Std. ■ Einzelberatung 2 Std. (optional)

Die Gebühr von 2.250,- Euro beinhaltet drei Wochenenden Präsenzveranstaltungen, studienbegleitende Betreuung durch Dozentinnen, intensive Einzelcoachings, Studienmaterialien, Catering sowie Zugang zur E-Learning Plattform.

Beratung zur Organisation

Alina Laskowski ■ Telefon +49 (0)40 428 38 30 39
E-Mail introvision@uni-hamburg.de

Fachliche Beratung

Sonja Löser ■ Telefon +49 (0)40 43 27 17 40
E-Mail post@sonja-loeser.de

Schriftliche Bewerbung

Die aufgeführten Unterlagen schicken Sie bitte postalisch an
Universität Hamburg, Forschungsgruppe Introvision,
Bogenallee 11, 20144 Hamburg
oder per E-Mail an introvision@uni-hamburg.de.

- Kopie des Hochschulabschlusses/Prüfungszeugnisses
- tabellarischer Lebenslauf
- Motivationsschreiben
- Nachweise über einschlägige praktische Erfahrungen
(Beratung, Coaching, Schule, etc.)

Veranstaltungsort

Universität Hamburg
Forschungsgruppe Introvision
Bogenallee 11
20144 Hamburg

Mehr Informationen

ausführlichere Informationen zur Methode der Introvision
und zu den aktuellen Basis- sowie Vertiefungskursen erhalten
Sie unter

- www.introvision.uni-hamburg.de
- www.netzwerk-introvision.de

Präsenztermine für Basiskurse*

Basiskurs 2016/17 ■ Bewerbungsfrist 15. September 2016
■ Sa., So. 08.–09. Oktober 2016 ■ Sa., So. 05.–06. November 2016
■ Fr.–So. 09.–11. Dezember 2016** ■ Sa., So. 28.–29. Januar 2017

Basiskurs 2017/18 ■ Bewerbungsfrist 15. September 2017
■ Sa., So. 14.–15. Oktober 2017 ■ Sa., So. 11.–12. November 2017
■ Fr.–So. 01.–03. Dezember 2017** ■ Sa., So. 03.–04. Februar 2018

Präsenztermine für Vertiefungskurse*

Vertiefungskurs 1 2016 ■ Bewerbungsfrist 15. März 2016
■ Sa., So. 23.–24. April 2016 ■ Sa., So. 11.–12. Juni 2016
■ Sa., So. 02.–03. Juli 2016

Vertiefungskurs 2 2016/2017 ■ Bewerbungsfrist 15. September 2016
■ Sa., So. 22.–23. Oktober 2016 ■ Sa., So. 03.–04. Dezember 2016
■ Sa., So. 11.–12. Februar 2017

Vertiefungskurs 1 2017 ■ Bewerbungsfrist 15. März 2017
■ Sa., So. 22.–23. April 2017 ■ Sa., So. 20.–21. Mai 2017
■ Sa., So. 24.–25. Juni 2017

Vertiefungskurs 2 2017/2018 ■ Bewerbungsfrist 15. September 2017
■ Sa., So. 28.–29. Oktober 2017 ■ Sa., So. 09.–10. Dezember 2017
■ Sa., So. 20.–21. Januar 2018

Vertiefungskurs 1 2018 ■ Bewerbungsfrist 15. März 2018
■ Sa., So. 28.–29. April 2018 ■ Sa., So. 26.–27. Mai 2018
■ Sa., So. 30. Juni–01. Juli 2018

Die Unterrichtszeiten sind jeweils samstags 12.00 bis 19.00 Uhr
und sonntags 9.00 bis 17.00 Uhr.

* Änderungen der Termine vorbehalten.

**An den dreitägigen Wochenenden findet der Kurs am Freitag
von 14.00 bis 19.00 Uhr, am Samstag von 9.00 bis 19.00 Uhr und
am Sonntag von 9.00 bis 17.00 Uhr statt.