

## Die Introvision feiert Jubiläum - 40 Jahre Forschungsarbeit

Seit vier Jahrzehnten wird die Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation entwickelt, praktiziert und gelehrt. Mitte der 1970er Jahre entdeckten Angelika C. Wagner und ihr Team während eines DFG-Forschungsprojekts zu Unterrichtssituationen die „Denkknoten“. Seitdem wurden unter der Leitung von Wagner über sechzig empirische Untersuchungen durchgeführt, um die Entstehung und Auflösung dieser Denkknoten zu verstehen und zu erklären. Seit den 1980er Jahren beteiligt sich Telse A. Iwers maßgeblich an der Forschungsentwicklung; Sie erfand 2001 für die ursprünglich anders genannte Methode den aktuellen Namen: Introvision. Heute findet die Introvision in verschiedensten Lebens- und Arbeitsbereichen erfolgreiche Anwendung.

Wir begehen dies mit einer Tagung:  
Feiern Sie mit!

## Tagungsziele

Das zweitägige Tagungsformat bietet Zeit und Raum zum gemeinsamen Feiern, Netzwerken und Informieren.

Es ist an der Zeit die Methode und all die Menschen, die an ihr mitgewirkt haben, zu feiern. Dies möchten wir gerne gemeinsam mit allen Menschen tun, die schon immer dabei waren, die sich für Introvision interessieren, die sich über ihre Erfahrungen mit der Introvision austauschen wollen oder die einfach mal vorbei schauen möchten, um zu sehen was wir machen.

## Anmeldung

### Tagungsbeitrag

Anmeldung bis zum 15. August:  
beide Tage: 29,00 Euro  
nur Freitag: 15,00 Euro  
nur Samstag: 20,00 Euro

Bei Anmeldungen ab dem 16. August wird ein Aufpreis von jeweils 10,00 Euro erhoben.

### Kontakt

Anmeldeformular auf [www.introvision.de](http://www.introvision.de)  
bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Introvision e.V.  
Eimsbütteler Chaussee 22  
20259 Hamburg  
040-432 717 40  
[kontakt@introvision.de](mailto:kontakt@introvision.de)

### Anfahrt

Pädagogisches Institut der Universität Hamburg,  
Von-Melle-Park 8, 20146 Hamburg  
S Dammtor/ U Hoheluftbrücke/ U Schlump  
Bus 4,5 Grindelallee



# 40 Jahre Introvision

INNEN STARK - AUßEN KLAR



Eine Jubiläumstagung zum Feiern, Netzwerken und Informieren

15. - 16.09.2017

# Programm

## Freitag, den 15. September 2017

- **17:00 Uhr Ankommen**  
im Foyer (Von-Melle-Park 8),  
Begrüßungsgetränk
- **18:00 Uhr Auftaktveranstaltung**  
Vorträge der Forschungsgruppe  
Introvision und des Introvision e.V.  
„Introvision: Gestern, Heute, Morgen“
- **19:30 bis 21:30 Uhr Netzwerken**  
Austausch anhand eigener Flyer/  
Poster oder im gemeinsamen Gespräch

## Samstag, den 16. September 2017

- **10:00 Uhr Ankommen**  
im Foyer (Von-Melle-Park 8),  
Tee, Kaffee und Erfrischungsgetränke
- **10:30 bis 17:30 Uhr Workshops**  
zu verschiedenen Themen rund um die  
Introvision: Gesundheit, Arbeit, Schule,  
Kommunikation, Forschung und vieles  
mehr:  
Block A: 10:30- 12:00 Uhr  
Block B: 14:00- 15:30 Uhr  
Block C: 16:00- 17:30 Uhr
- **18:00 bis 19:00 Uhr gemeinsamer Abschluss**  
als Abschluss der Tagung ist eine  
gemeinsame Diskussion zum Leitthema  
„Innen stark - außen klar“ geplant, um  
die Erfahrungen aus den Workshops noch  
einmal zusammen zu bringen.

# Workshops\*

## A1 Einführung in die Introvision

Warum drehen sich in einer Konfliktsituation unsere Gedanken im Kreis? Weshalb können wir in Situationen starker Aufregung häufig nicht mehr so handeln, wie wir wollen?

Durch vier leicht zu erlernende Übungen der mentalen Selbstregulation wird zunächst die Wahrnehmung für äußere wie innere Vorgänge sensibilisiert, um im nächsten Schritt den Unterschied zwischen der bloßen Wahrnehmung und deren Bewertung (Gedanken/Konzepte/Emotionen) zugänglich zu machen. Dies wiederum führt dazu, dass eingeschliffene Verhaltensmuster sichtbar und veränderbar werden.

## A2 Introvision und das Innere Team

Das Kommunikationsmodell des Hamburger Psychologen Schulz von Thun zur Veranschaulichung der Mehrdeutigkeit einer Nachricht kennen viele noch aus ihrer Schulzeit. Auch das von ihm beschriebene „Innere Team“ ist ein weithin bekanntes Instrument, um mentale Prozesse verstehen und regulieren zu lernen.

In diesem Workshop sollen erstmals die Möglichkeiten einer kombinierten Anwendung der Introvision nach Wagner und dem Inneren Team nach Schulz von Thun diskutiert werden. Grundlegende Kenntnisse über die Theorie und Praxis der Introvision (TMI, TSI und KAW) sind hierbei von Vorteil.

## B1 Gelassen im Business

Stress ist Alltag in der temporeichen Geschäftswelt. Gefordert werden Flexibilität, Selbstführungskompetenz und Stressresistenz. Der Workshop liefert Anwendungsbeispiele, wie durch die

Introvision ein Perspektivwechsel ermöglicht und der mentale Arbeitsspeicher entlastet wird, um mehr Gelassenheit in Kommunikation, in Konfliktfällen und im Rollenverständnis zu erzielen.

## B2 Aktuelle Studien der Introvisionsforschung

Derzeit wird die Introvision nicht nur an der Universität Hamburg, sondern auch an der Technischen Hochschule Köln, im Universitätsklinikum in Lübeck sowie im Klinikum der Universität München (LMU) erforscht. Der Workshop soll einen Überblick über die aktuell laufenden und geplanten Studien zur Introvision sowie Raum für weitere Forschungsfragen geben.

## C1 Introvision in der Schule

Im Schulalltag erfüllen Bewertungen vielerlei Funktionen. Nicht nur die Leistungen der SchülerInnen werden bewertet, auch die Kommunikation mit ihnen sowie zwischen KollegInnen und Vorgesetzten ist von Bewertungen geprägt. Der Workshop soll einen Überblick darüber geben, inwiefern die Introvision in Schule und Unterricht eingesetzt werden kann. Grundlegende Kenntnisse über die Theorie und Praxis der Introvision (TMI, TSI und KAW) sind hierbei von Vorteil.

## C2 Introvision bei Kopfschmerzen

Für viele Kopfschmerz- und Migränegeplagte ist die Aussicht auf eine Behandlung ohne Medikamente sehr verlockend. Welchen Beitrag die psychologische Methode Introvision leisten kann, um das Leiden zu lindern, soll in diesem Workshop dargestellt werden. Zudem sollen praktische Anleitungen gegeben werden, wie man mit Hilfe der Introvision Kopfschmerzerkrankungen behandeln kann.

\*Planung Stand 01.08.17, Änderungen vorbehalten.