

Introvision

Introvision (wörtlich übersetzt „Hineinschauen“) ist eine **Methode der mentalen Selbstregulation**, die an der Universität Hamburg unter der Leitung von Prof. Dr. Angelika C. Wagner entwickelt, umfangreich praktisch erprobt und empirisch untersucht wurde.

Ziel der Introvision ist es, auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und einen klaren Kopf zu bewahren.

Geleitet von Fragen wie:

- Wie lassen sich endloskreisende Gedanken stoppen, um zu Wohlbefinden und innerer Ruhe zurückzufinden?
- Warum handeln wir häufig wider besseren Wissens?
- Wie lassen sich innere Konflikte lösen, ohne sie einfach nur zu umgehen?

Das grundlegende **Vorgehen** der Introvision lässt sich stark vereinfacht formulieren als „dem Schlimmstmöglichen ins Auge sehen“ – um dadurch den Konflikt von seiner Wurzel her aufzulösen. Das Betrachten des „Schlimmen“ erfolgt dabei mit einer besonderen Form nicht-wertender Aufmerksamkeit, nämlich dem Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmen.

Wagner, A. C. (2011). *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision* (2., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW)

Beim KAW handelt es sich um eine **spezielle Form des Wahrnehmens:**

- konstatierend (*constater*: feststellen, bemerken), im Sinne von: „Aha, so ist das...“
- aufmerksam und interessiert betrachtend
- weitgestellt, d.h. nicht auf wenige Eindrücke verengt
- mit konstantem Fokus, d.h. nicht abschweifend
- passiv wahrnehmend, d.h. ohne aktiv über eine Problemlösung nachdenkend
- ohne andere Kognitionen aktiv auszublenden

Die Funktionen der Methode des KAW sind:

- Verbesserung der Wahrnehmungs- und Genussfähigkeit (bereits nachgewiesen, z.B. für die Hörfähigkeit)
- Entspannung, sowohl physiologisch als auch mental
- Stressabbau
- flexiblere Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten, da Situationen besser erkannt und eingeschätzt werden können
- häufigeres Erleben von Flow, einem Zustand der Versunkenheit in das, was man gerade sieht, hört, denkt oder tut

Einführungs-Workshop „Gelassener werden im Alltag – Die Methode der Introvision“

Der Workshop richtet sich an alle, die die Introvision als Methode zum Selbstmanagement und zur Stressreduktion genauer kennenlernen möchten. Innerhalb dieses Kurses werden die theoretischen und praktischen Grundlagen der Introvision vermittelt. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen in die Anwendung der Introvision zur Auflösung mentaler Blockaden und innerer Konflikte im Alltag einzuführen und dies an vielen praktischen Beispielen zu veranschaulichen.

Der Workshop wird in zwei Varianten angeboten:

1. **Fortlaufend:** 8 wöchentliche Termine von je 1,5 Stunden.
2. **Kompakt:** Zwei Kompakt-Workshops, jeweils samstags von 10:00 bis 17:00 Uhr.

Für Teilnehmergruppen besteht außerdem die Möglichkeit zur Buchung eines individuellen Workshops auch außerhalb Hamburgs.

Kontakt für weitere Informationen, aktuelle Termine und Anmeldungen:

Alina Laskowski

Tel. +49 (0)40 42838 -3039

introvision@uni-hamburg.de

Qualifizierungskurse in Introvision

Bei den Qualifizierungskursen handelt es sich um berufsbegleitende Angebote zur Weiterbildung in Introvisionsberatung, -training und -coaching. Sie wenden sich insbesondere an Menschen, die im Bereich Beratung, Coaching, Supervision oder Therapie tätig sind und die Methode der Introvision in ihrer beruflichen Praxis anwenden möchten. Die TeilnehmerInnen erwerben fundierte Kenntnisse der Introvisionsberatung in Theorie und Praxis. Das Angebot gliedert sich in drei aufbauende Kurse und findet in Form von Wochenend-Workshops statt.

Basiskurs

Einsemestriges Angebot (4 Wochenenden) zur vertiefenden Auseinandersetzung mit der Introvision in der Eigenanwendung und in der Beratung.

Vertiefungskurse 1 und 2

Jeweils einsemestrige (3 Wochenenden) Aufbau-Angebote zur Anwendung von Introvision in Beratung, Training und Coaching.

Kontakt für weitere Informationen und aktuelle Termine:

Alina Laskowski

Tel. +49 (0)40 42838 -3039

introvision@uni-hamburg.de

Leitung der Forschungsgruppe Introvision:

Prof. Angelika C. Wagner, PhD (U Michigan)

Introvisionscoaches:

Dr. Britta Buth, M.A.

Prof. Dr. MHE Telse A. Iwers-Stelljes

Dipl. Päd. Sonja Löser

Dr. Nicole Pereira Guedes, M.A.

Prof. Angelika C. Wagner, PhD

(in Einzelfällen)

Kontakt und Informationen:

introvision@uni-hamburg.de

www.introvision.uni-hamburg.de

Auf facebook:

Introvision – mentale Selbstregulation nach
Wagner – Universität Hamburg

Forschungsgruppe Introvision
Bogenallee 11
20144 Hamburg
Tel. +49 (0)40 – 42838 – 3039

Stand: Juni 2016

Introvision und KAW

Gelassenheit
durch Auflösung von
inneren Konflikten und
mental Blockaden



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Fakultät für Erziehungswissenschaft
Fachbereich 2: Schulpädagogik, Sozialpädagogik,
Behindertenpädagogik und Psychologie in Erziehung und
Unterricht

Forschungsgruppe Introvision

Leitung: Prof. Angelika C. Wagner, PhD (U Michigan)