

Introvision

Von der Geladenheit in die Gelassenheit



Uwe
Riebling

- Coach und Teamentwickler seit 1994
- Entwicklung von achtsamer Kommunikation in Teams und mit sich selbst
- Experte für Konfliktlösungen in Teams, sowie Selbstregulation und /- coaching in Konflikten



Melanie
Them

- Passionierte Coach & Trainerin für mentale Gesundheit, Resilienz und Stressmanagement
- Feuer & Flamme für Introvision und Achtsamkeit
- Expertin für Mitarbeitende finden, binden und vor allem halten

Übung: Gedankliches Pakete packen (nach Gendlin)

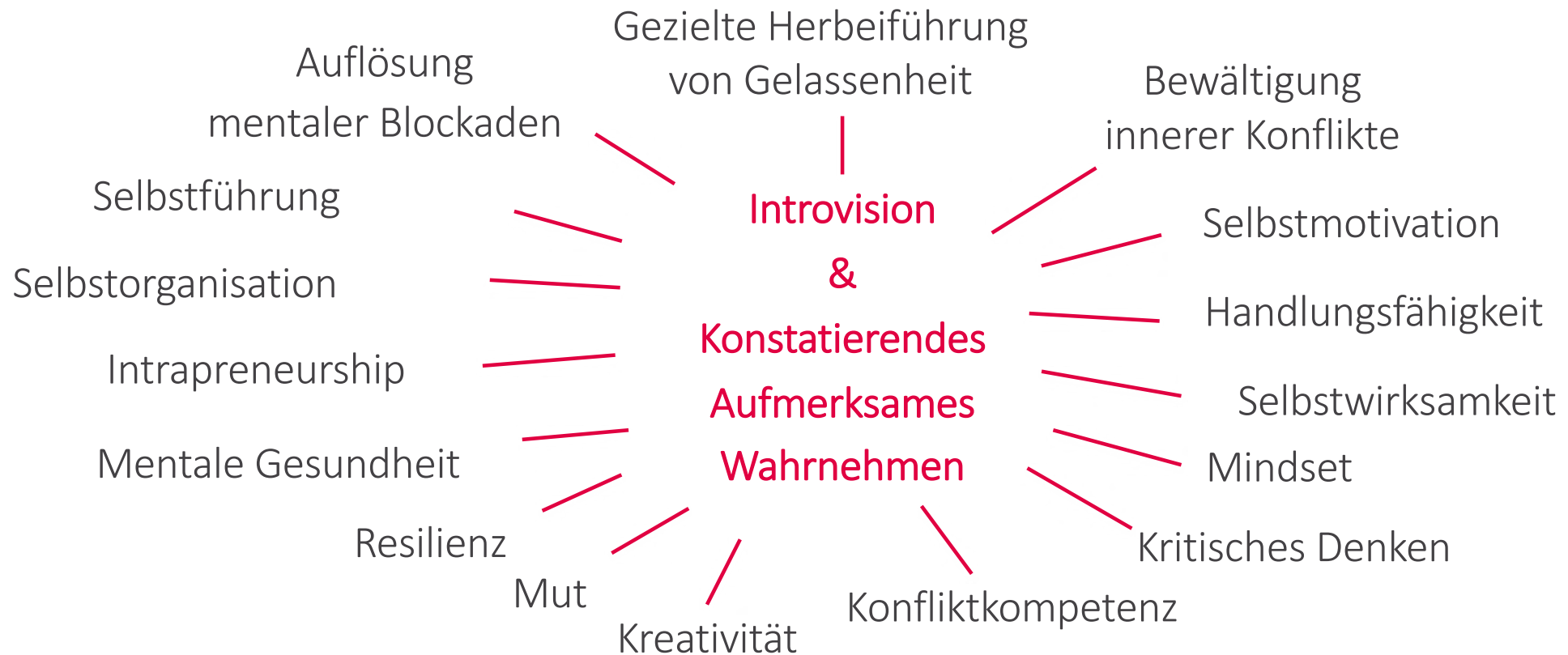
- Ziel: den Kopf frei bekommen
- Ausgangsfrage: „Was hält mich davon ab, mich in diesem Moment rundum wohl zu fühlen?“
 - Auftauchende Gedanken konstatierend anschauen
 - Einzelne Themen, Probleme benennen und imaginär in ein Paket packen
 - Paket(e) imaginär an einen Ort der Wahl stellen (vor die Tür, in ein Regal etc.)
 - Ggf. verbindliche Selbstverabredung mit einem Thema treffen, dessen Paket sich nicht ohne Weiteres abstellen lässt:
- Am Ende innerlich einen Schritt zurücktreten und Pakete für einen kurzen Moment aus der Distanz konstatierend betrachten

Metakompetenzen der Zukunft



Quelle: hrhochdrei.de, Netzwerk für Personaler, Download vergangener Veranstaltungen, P-Talk Juni 2022 Zukunftskompetenzen, Ref. Sascha Hertling, RKW

Metakompetenz Mentale Selbstregulation



Introvision – Mentale Selbstregulation

- gezielte Förderung von Gelassenheit, Mentale Selbstregulation, Auflösung innerer Blockaden
- Begründerin Prof. Dr. Angelika C. Wagner, Uni Hamburg
- Langzeitforschungsprogramm, seit > 40 Jahren an der Uni Hamburg
- erforscht und entwickelt zur Selbstanwendung (zur Selbstregulation) sowie im Rahmen von Beratung / Coaching (zur Auflösung von Blockaden und inneren Konflikten)
- Wirksamkeit in über 60 Untersuchungen praktisch erprobt und empirisch belegt
- unterstützt und fördert Veränderungs-, Innovations- und Kreativprozesse

Die Psychotonus-Skala nach Wagner

Psychotonus-Stufe	Merkmale
7 - Eskalierender akuter innerer Konflikt	Black-Out, Gefühl unbändiger Wut, Trauer, Scham, Verzweiflung, Panik, außer sich geraten, vor Grübeleien nicht in den Schlaf finden
6 - Akuter innerer Konflikt	Angst, Ärger, depressive Verstimmung, unermüdliches Gedankenkreisen, innere Anspannung, bei versuchter Ablenkung bleibt innere Anspannung deutlich spürbar, Entscheidungsdilemma
5 - Anstrengung, Impulsivität, Euphorie	Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung stehen im Vordergrund, mit Überwindung handeln oder etwas umsetzen
4 - Alltagswachbewusstsein	wach, handlungsfähig, willentliches Handeln ohne merklichen inneren Widerstand, Hindernisse werden kaum wahrgenommen, der Alltag läuft „glatt!“
3 - Beginnende Entspannung	abnehmende Anspannung, zur Ruhe kommen, fehlende aktive Willensprozesse (nach getaner Arbeit mit einem Kaffee/Tee auf dem Sofa sitzen)
2 - Versunkenheit, Flow-Erleben	Einssein, große innere Klarheit, Flow-Erleben, mühelos und ohne Zwang in einer Tätigkeit aufgehen
1 - Absolute innere Ruhe	Zeitlosigkeit, innere Leere, Ichlosigkeit, tiefes Wohlfühlgefühl, bewertungsfrei



Ein echter Fall:

ein TL sorgt sich darum, dass seine Kollegin Natalie überlastet ist. Er hat ihr wirklich viel zugemutet. Sie ist die Schlüsselperson in einem Kundenprojekt, das beinahe 50 % des Jahresumsatzes ausmacht. Es ist das erste Mal in seiner Karriere, dass er mit einem drohenden Burnout einer Mitarbeiterin konfrontiert ist. Der TL ist unsicher. Er weiß nicht, wie er seine Beobachtungen und Sorge angemessen ansprechen kann. Aus Angst, Natalie könnte sich kritisiert fühlen, vermeidet er letztlich das Gespräch. Obwohl er weiß, dass genau DAS eine seiner Kernaufgaben als FK ist. Die mentale Gesundheit seines Teams.

Schauen wir ihm beim Denken zu und fragen uns, wie er es hinbekommt sich selbst zu blockieren und sich dabei richtig mies zu fühlen...

Ich **muss** mit ihr sprechen, schließlich bin ich ihre FK.

Wenn ich nicht mit ihr spreche, bin ich keine gute Führungskraft.

Ich weiß aber nicht, wie ich das zum Thema machen kann. Sie darf sich **auf gar keinen Fall** kritisiert fühlen!!

Wenn sie sich kritisiert fühlt, dann leidet ihre Arbeit!

Ihre Arbeit darf **auf gar keinen Fall** leiden!

Wenn ihre Arbeit dann leidet, verlieren wir diesen Kunden

Wir dürfen **auf gar keinen Fall** den Kunden verlieren!

Wenn wir diesen Kunden verlieren, verliere ich meinen Job

Ich **darf auf keinen Fall** meinen Job verlieren!!

Wenn ich meinen Job verliere, habe ich versagt!

Wenn – Dann - Annahmen

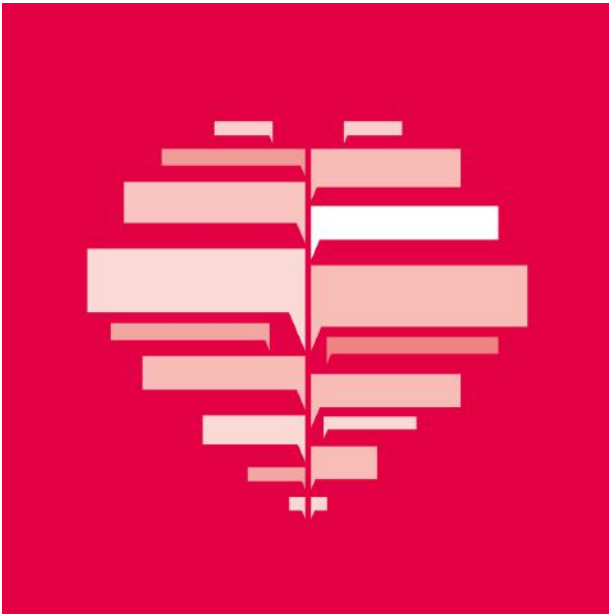
Imperative (Selbstbefehle)

Kern - Imperativ

ICH DARF AUF GAR
KEINEN FALL
VERSAGEN!!!

Introvision nennt Imperative
Muss - / Darf nicht - Kognitionen

KAW – Herzstück der Introvision



Konstatierendes **A**ufmerksames **W**ahrnehmen

- ✓ Konstatierend – So ist es.
- ✓ Aufmerksam -> offen wahrnehmend
- ✓ Mit konstantem Fokus
- ✓ Weitgestellt
- ✓ Anderes nicht aktiv ausblenden
- ✓ Nicht aktiv eingreifen -> Suche nach Lösung erfolgt später

1. Übung: KAW in der Sinnesmodalität Sehen - konstatierend

- Setze dich bei allen Übungen mit einer aufrechten Haltung bequem hin, beide Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, die Hände können auf den Oberschenkeln ruhen
- Richte zwei Minuten lang den Fokus deiner Aufmerksamkeit konstatierend auf das, was du siehst (wie sieht es aus, welche Farben, Formen, Konturen, welche Oberfläche, Licht, Schatten)
- Schaue wirklich hin: So sieht es aus.
- Falls du abschweifst, lenke den Fokus deiner Aufmerksamkeit wieder auf die Übung zurück

2. Übung: KAW in der Sinnesmodalität Sehen - weitgestellt*

- Für die weitgestellte Wahrnehmung lote aus, was du alles in dein Blickfeld nehmen kannst
- Lasse deinen Blick in dem Raum umherschweifen, bis du alles soweit wie möglich erfasst hast. Halte vom Fußboden bis zur Decke alles im Blick, was dir möglich ist.
- Worauf der Blick dabei liegt und wie scharf oder unscharf die Eindrücke sind, ist dabei nicht wichtig.
- Ziel ist es, dieses Bild als Ganzes in der Aufmerksamkeit zu halten, ohne die Augenstellung merklich zu verändern.
- Nehme alles zugleich konstatierend wahr.
- Falls du abschweifst, lenke den Fokus deiner Aufmerksamkeit wieder auf die Übung zurück

*Quelle: Wagner, Kosuch, Iwers, Introvision – Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung

3. Übung: KAW in der Sinnesmodalität Hören - konstatierend

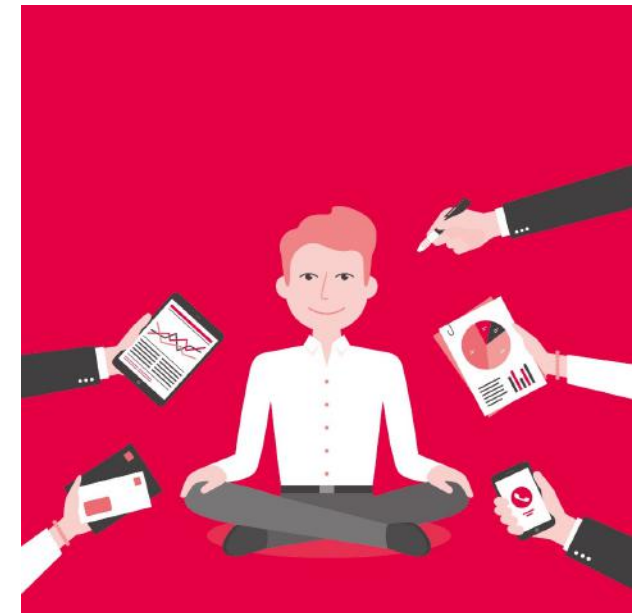
- Nehme zwei Minuten lang konstatierend wahr, was du gerade hörst. Lausche in deine Umgebung hinein (Wie hört es sich an? Welche Töne, Klänge, Frequenzen, Geräusche der unterschiedlichen Klangquellen?)
- Höre wirklich hin: So hört es sich an.
- Falls du abschweifst, lenke den Fokus deiner Aufmerksamkeit wieder auf die Übung zurück.

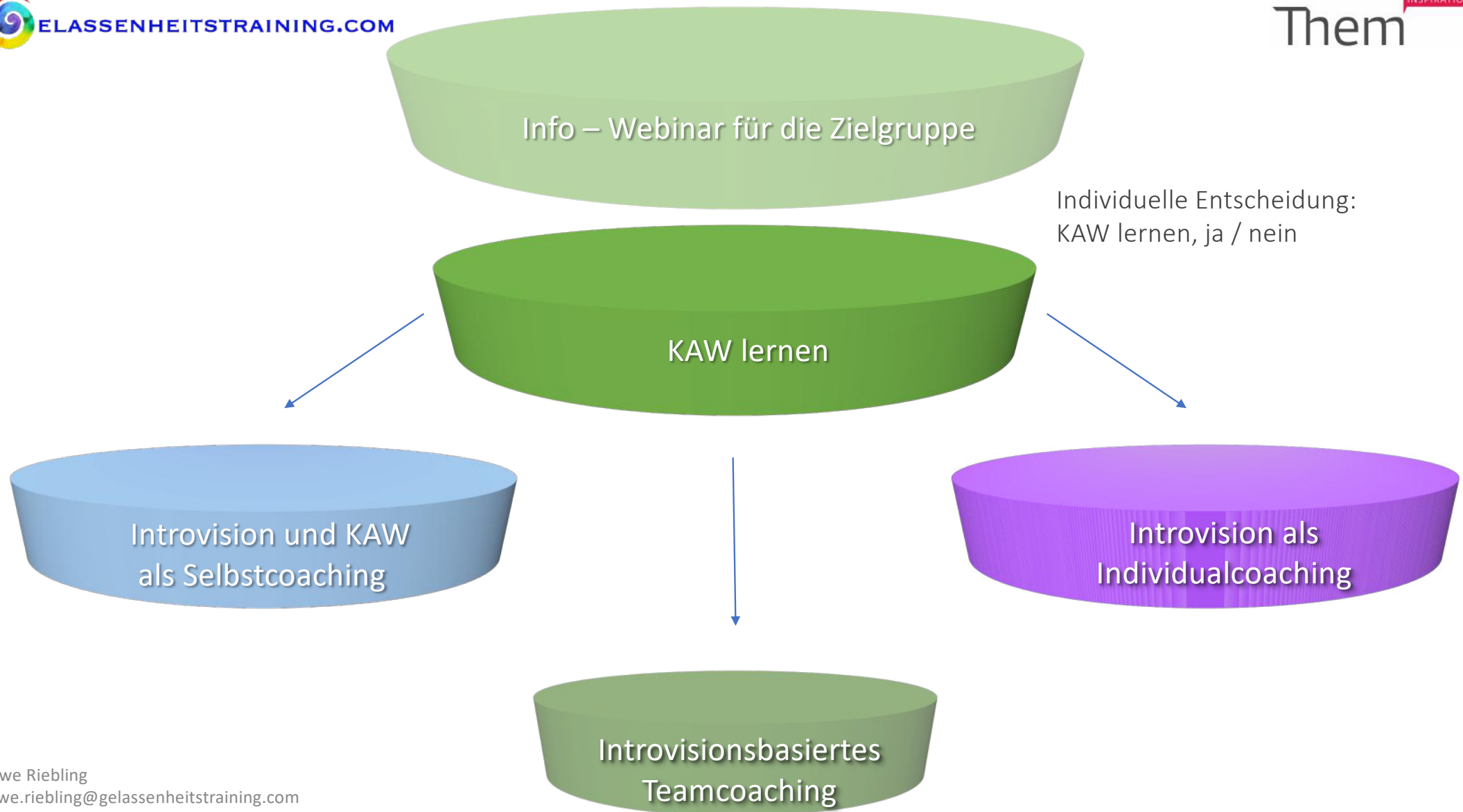
4. Übung: KAW in der Sinnesmodalität Hören - weitgestellt

- Für die weitgestellte Wahrnehmung lote aus, was du alles in dein Hörfeld nehmen kannst. Weitgestellt bedeutet, alles, was du hörst, wahrzunehmen: Töne, Geräusche, Klänge. Auch die Stille zwischen den Tönen.
- Lausche aufmerksam und konstatierend in deine Umgebung hinein, so als ob es sich um eine Sinfonie aus Alltagsgeräuschen handelt.
- Versuche mindestens zwei oder mehr Klangquellen in deiner Aufmerksamkeit zu behalten.
- Zur Unterstützung kannst du das Fenster öffnen, um das Feld der Klangquellen zu erweitern.
- Falls du abschweifst, lenke den Fokus deiner Aufmerksamkeit wieder auf die Übung zurück.

Anwendungsmöglichkeiten Introvision

- Konfliktkompetenz von Nachwuchsführungskräften entwickeln
- Kompetenzerweiterung interner Coaches für Veränderungsprozesse
- Einzelcoaching/beratung zur Auflösung von mentalen Blockaden und inneren Konflikten
- Teams: Negativen sozialen Infekt dämpfen
- als Ergänzung zu bestehenden BGM/Wellbeing-Programmen





Individuelle Entscheidung:
KAW lernen, ja / nein

Auswahl an Empirischen Untersuchungen & Studien

- Mentale Blockaden weiblicher Führungsnachwuchskräfte in Situationen des beruflichen Aufstiegs. (2014) Empirische Erhebung
- Coaching in Introvision für weibliche Nachwuchsführungskräfte (2012)
- Introvision als Coachingmethode für Tinnitusbetroffene (2012)
- Abbau von Redeangst (1989)
- Aufstiegskompetenz von Frauen. Ein Verbundprojekt der Universitäten Hamburg und Leipzig, (2009 – 2011), BMBF-Förderung unter Bekanntmachung „Frauen an die Spitze“, ESF-Kofinanzierung

Weiterführende Literatur

- Iwers, T. (2017). Achtsamkeit in Organisationen, in GIO – Gruppe. Interaktion. Organisation.
- Wagner, A. C., Iwers, T. A., Kosuch, R. (2020). Introvision – Problemen gelassen ins Auge schauen – eine Einführung, 2. überarb. Auflage
- Wagner, A. C., (2021). Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte – Mentale Selbstregulation und Introvision, 3. überarb. Auflage
- Buth, B. & Pereira Guedes, N. (2012). Nachhaltige Stressreduktion durch Introvision: theoretische Grundlagen und empirische Ergebnisse. Gruppendynamik und Organisationsberatung, 43(4), 339–356.
- Iwers-Stelljes, T. A., Plaum, M., Oerding, J. & Wagner, A. C. (2012). Coaching in Introvision für weibliche Nachwuchsführungskräfte: Erste Ergebnisse. Zeitschrift Organisationsberatung, Supervision, Coaching. 19(2), 191–203.
- Bamberg, Eva; Janneck, Monique; Mohr, Gisela; Rastetter, Daniela; Wagner, Angelika C. & Iwers, Telse A. (2008). Aufstiegskompetenz von Frauen: Entwicklungspotentiale und Hindernisse auf dem Weg zur Spitze. Vorhabensskizze im Rahmen der Bekanntmachung „Frauen an die Spitze“ des BMBF. Hamburg: Universität.