



An: P-Talk Verteiler
Von: Jennifer Peters

Liebe P-Talker,

„salonfähig auch im höheren Management“ und „direkt anwendbar“ sind exemplarisch für die sehr wertschätzenden Rückmeldungen an die Referenten unseres letzten P-Talks.

Melanie Them und Uwe Riebling haben die wissenschaftlich fundierte Methode Introvision zur Förderung der mentalen Gesundheit vorgestellt und mit zahlreichen Praxisbeispielen untermalt.

Mithilfe von Introvision lernen Klienten, wie sie sich in kurzer Zeit in der hier verlinkten Psychotonus-Skala https://hrhochdrei.de/images/pdf/Psychotonus-Skala_Selbstreflektion_P-Talk.pdf eine oder mehrere Stufen verbessern und Wohlbefinden und Gelassenheit steigern können.

Anwenden lässt sich diese Methode zum Beispiel für folgende Kontexte:

- > Entwicklung von Führungskompetenz
- > Resilienztrainings
- > Selbstregulation
- > Teambegleitung
- > Entwicklung von Emotionskompetenz und Achtsamkeitskompetenz
(siehe Zukunftskompetenzen in unserem letzten P-Talk)
- > Einzelcoaching

Introvision ist Wissenschaft und Methode zugleich:

Seit 44 Jahren forschen und lehren Professorinnen an der Uni Hamburg und an der TH Köln zur Entstehung von inneren Konflikten und mentalen Blockaden sowie deren Auflösung – und zwar jenseits von Therapie. Innere Konflikte sind völlig normal, niemand ist frei von ihnen. Sie zeigen sich als Symptome wie Stresserleben, Selbstzweifel und Handlungsblockaden in Situationen, wenn es eigentlich „darauf ankommt“.

Mithilfe von Introvision können wir inneres Konfliktgeschehen selbständig auflösen, was an der Abnahme der o.g. Symptomatiken erkennbar ist.

In der beigefügten Präsentation https://hrhochdrei.de/images/pdf/P-Talk_Introvision.pdf erhaltet Ihr eine kurze Beschreibung und erste praktische Übungen zum Erlernen von Introvision.

Melanie Them +49 40 889 34441 <https://them-inspiration.de> und Uwe Riebling +49 231 72 515 333 www.gelassenheitstraining.com freuen sich über Kontaktaufnahme bei Fragen und natürlich über Anfragen.

Danke, liebe Melanie und lieber Uwe, für diesen bereichernden Abend.

Herzliche Grüße
Jennifer Peters