



Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation - Auflösung innerer Blockaden und Wiedergewinnung von Handlungsfähigkeit

Introvision ist eine psychologische Methode zur mentalen Selbstregulation und hat zum Ziel, durch Auflösung innerer Konflikte und mentaler Blockaden Gelassenheit und Handlungsfähigkeit einer Person wiederherzustellen.

Innere Konflikte entstehen durch die angenommene Verletzung einer Sollvorstellung, d.h., es wird befürchtet, dass etwas passieren wird, was nicht passieren darf, oder dass etwas nicht eintritt, was unbedingt eintreffen muss. So-wohl der innere Gedanke, dass etwas Schlimmes passieren wird, als auch die Sollvorstellung, dass dies nicht passieren darf, sind mit starken Emotionen, Erregung, körperlichen Symptomen, Bildern oder Tönen unterlegt. Diese Gedanken erhalten dadurch eine hohe Wertigkeit und werden vom Unterbewusstsein bevorzugt und ständig wiederkehrend ins Bewusstsein gerufen. Innere Konflikte sind in der Regel mit einem Gefühl von Dringlichkeit und Bedrängnis verbunden, aber auch mit dem Gefühl, auf der Stelle zu treten oder ein Brett vor dem Kopf zu haben. Auch kreisende Gedanken im Sinne eines Gedankenkarussells sind typisch. Dadurch sind diese rotierenden Gedanken in der Lage, rationale und realistische Gedanken zu verdrängen. Die die inneren Konflikten begleitenden, starken Emotionen belegen Platz im Arbeitsgedächtnis, weshalb es immer schwerer wird, geistige Aufgaben zu lösen und damit Leistung zu vollbringen. Dies kann bei einem fortschreitenden inneren Konflikt zu einem Tunnelblick und zu Panikattacken führen.

Zunächst wurde die Introvision also entwickelt, um akute Konflikte aufzulösen, doch in der Folge entdeckte man, dass Introvision auch bei anderen Indikationen gut anwendbar ist, etwa bei der mentalen Entspannung, der Verringerung von Stress, der Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit oder dem Abbau von körperlichen Verspannungen.

Die leicht erlernbare Methode der Introvision ermöglicht nun, durch Übung und Routine alltägliche, gedankliche und emotionale Irritationen, Beeinträchtigungen und Konfliktsituationen selbstständig aufzulösen. Dies kann in konkreten Situationen sogar innerhalb weniger Sekunden geschehen.

Ein Gruppentraining oder Einzel-Coaching beinhaltet die begleitete Anleitung zur mentalen Selbstregulation, um bei inneren Konflikten und in kritischen Situationen nicht mehr in Panik zu geraten, wegzulaufen oder andere Umgehungsstrategien anzuwenden, sondern gelassen und realistisch dem „Schlimmen“ ins Auge schauen zu können. Das gelingt dadurch, dass die dem inneren Konflikt zu Grunde liegenden Gedanken, die Sollvorstellungen und die daran gekoppelten Emotionen, Erregungen etc. zunächst identifiziert werden und dann mittels einer weit gestellten Aufmerksamkeit auf die subjektiv empfundene Gewissheit, dass das



Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation - Auflösung innerer Blockaden und Wiedergewinnung von Handlungsfähigkeit

Schlimme eintreffen wird, in eine Möglichkeit (Kann-Option) umgeformt werden. So vollzieht sich eine Entkoppelung der starken, als einschränkend empfundenen Emotionen und Erregungen von den Gedanken und Sollvorstellungen. Der innere Konflikt löst sich auf und der Gedanke an das Schlimme, das passieren könnte, verliert seinen Schrecken. Das Unterbewusstsein stellt auf Grund der geringeren Wertigkeit die Gedanken an das Schlimme nicht mehr bevorzugt ins Bewusstsein. Dadurch wird die Person frei von diesem Automatismus und erlangt wieder Zugriff auf ihre mentalen Ressourcen. Sie erlebt sich von innen heraus zufrieden, zielorientiert und leistungsstark.

Diplom-Pädagoge Dr. phil. Detlef H. Duwe ist bei Prof. A.C. Wagner ausgebildeter, zertifizierter Introvisionsberater und führt in Unternehmen und mit Privatpersonen spezielle Trainings und Coachings mit Introvision durch

Literatur:

Wagner, Angelika C.; Kosuch, Renate; Iwers-Stelljes, Telse A.: Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Stuttgart 2016.

<https://www.ew.uni-hamburg.de/ueber-die-fakultaet/personen/wagner-ang/files/wagner-ac-2008-gelassenheit-und-handlungsfahigkeit-durch-introvision-gd-2008-39-2.pdf>

Angelika C. Wagner: Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte: Mentale Selbstregulation und Introvision. Stuttgart 2007.