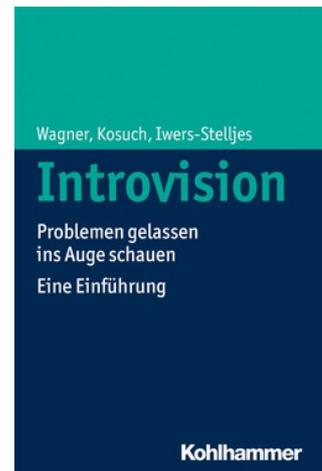


Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung
2016, Kohlhammer

*„Gelassen auf Konflikte zu schauen, auch wenn die Wogen hoch gehen – sie sogar langfristig aufzulösen – das ist möglich mit Introvision.“
(Wagner 2016)*

Das neue Buch der Professorinnen Angelika C. Wagner, Renate Kosuch und Telse Iwers-Stelljes „Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung“ erschien Anfang 2016 bei Kohlhammer.



Seit Erscheinen des Grundlagenwerkes „Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision“ (2007, 2011) wächst das Interesse an dieser Methode, deren Ziel es ist, Problemen gelassener zu begegnen und die zugrundeliegenden inneren Konflikte im Kern aufzulösen.

Die nun erschienene Einführung in die Introvision richtet sich an alle, die daran interessiert sind zu erfahren, wie das geht: Was zeichnet Gelassenheit aus? Warum ist es sinnvoll, auch belastenden, schwierigen Problemen „ins Auge zu schauen“ und wie kann das auf gelassene Art umgesetzt werden?

Introvision blickt auf eine über 30-jährige Forschungsgeschichte zurück und ist einer der wenigen evidenzbasierten Psychoregulationsansätze. Nach einer leicht verständlichen Einführung in die Theorie gehen die Autorinnen auf verschiedene Übungen zum Erlernen der Methode ein. Eine Grundlage der Introvision ist das KAW – das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen. Diese nicht-verzerrende Form der Wahrnehmung ermöglicht es, Dinge so zu betrachten, zu fühlen, zu hören, wie sie sind und nicht wie sie sein sollten. Es ist eine besondere Form der Wahrnehmung, aber keine neue Erfindung: Eigentlich können alle Menschen nicht-wertend wahrnehmen, jedoch ist es nicht die gewohnte Form der Wahrnehmung und kann oftmals – gerade in stressigen Situationen – nicht abgerufen werden. Ist es hingegen möglich, auch belastende Probleme nicht-wertend und aufmerksam zu betrachten, dann kann die Suche nach dem Kern des Konflikts begonnen werden. Die Autorinnen bezeichnen Introvision als strukturierte Vorgehensweise, um den Kern des inneren Konflikts zu finden und aufzulösen und beschreiben, wie Introvision im Alltag und im Rahmen eines introvisionszentrierten Coachings durch eine dafür ausgebildete Beraterin oder Berater anwendbar ist.

Dieses Buch ermöglicht einen praxisorientierten Einstieg in die Introvision. Der komplexe, wissenschaftlich fundierte Ansatz wird somit verständlich und auf das Wesentliche zusammengefasst einer breiten Zielgruppe zugänglich. Vertiefend hierzu sei auf das o.g. Grundlagenwerk verwiesen, welches ebenfalls bei Kohlhammer erschienen ist.