



Foto © pexels.com

Handlungsfähigkeit und Veränderung durch Introvision

Kopfschmerzen & Migräne lindern

Ein Workshop in Hamburg



Zweitägiger Workshop zu **Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne** am 17.08. und 07.09.2019 in Hamburg - Ottensen mit Online-Begleitung.

Die Tagesveranstaltungen findet jeweils 12:00 bis 18:00 Uhr im Seminarraum Rothestr. 62 in Hamburg – Ottensen statt.

Tag 1 Grundannahmen der Introvision / Übungen zur Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW) / Wie erkenne ich innere Konflikte? / Bericht zur Studie Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne **Tag 2** Erfahrungsaustausch / Gedankenkreise / Psychotonus / Hinweise in der Sprache / Handlungsstrategien / Weitere Übungen zum KAW **Online-Begleitung** Sowohl zwischen den Workshop-Tagen als auch im Anschluss finden insgesamt drei Online-Kleingruppentermine statt. Hier können Sie sich mit den anderen Kursteilnehmer*innen austauschen, offene Fragen mit Sonja Löser oder Petra Spille klären und Themen vertiefen.

Sie benötigen: Internetzugang, Computer mit Kamera, Mikrophon (optimal: Headset). Weitere Grundkenntnisse sind nicht notwendig.

Anmeldung bis zum 15.07.2019 per Mail: info@netzwerk-introvision.de oder telefonisch: 04523 / 1847

Kosten: € 590,00. Bei Anmeldung bis zum 15.05.2019: € 490,00

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Bestätigung mit weiteren Informationen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.
info@netzwerk-introvision.de

Was ist Introvision?

kurz & knapp

Selbstregulation Introvision heisst ‚Innenschau‘ und ist ein achtsamkeitsbasierter Ansatz zur Selbstregulation. Das heißt, mit Introvision lernen Sie Einfluss auf Ihr persönliches Befinden zu nehmen. **Auflösung innerer Konflikte**

Während der Introvision wird die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf das gerichtet, was Sie daran hindert, gelassen zu sein. Innere Konflikte werden aufgespürt und können mit der Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW) gelöst werden. Durch Auflösen innerer Konflikte wird die eigene Handlungsfähigkeit erweitert und Veränderungsprozesse werden möglich. **Sensibilisierungsprozess** Eine Reihe von ‚Introvisions-Tools‘ sind im Alltag leicht anwendbar. Mit diesen Tools zur Selbstreflexion wird ein Sensibilisierungsprozess ermöglicht, denn Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre persönlichen Strategien und Automatismen. Somit werden Ihnen diese bewusst und Sie können an dem zugrundeliegenden Kern arbeiten. **Aufdeckender Ansatz** Als aufdeckender Ansatz arbeitet Introvision nicht mit überschreibenden Techniken wie beispielsweise Affirmationen. Vielmehr wird die Aufmerksamkeit absichtlich auf das Unangenehme, Störende und Hindernde gelenkt.

Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne

Stress und Überlastung sind häufige Auslöser von Kopfschmerzen und Migräne. Entspannungsverfahren sind daher anerkannte Therapieformen zur Vorbeugung: Weniger Stress bedeutet für viele weniger Schmerzen. Es ist zudem nachgewiesen, dass Migräniker eine veränderte Reizverarbeitung mit fehlender Gewöhnung an wiederholte Reize haben. Daher könnte eine Entspannungsmethode, die auf einer Wahrnehmungstechnik basiert, gerade bei Migräne besonders wirksam und hilfreich sein. Und genau das bietet Introvision.

Introvision ist ein achtsamkeitsbasierter Ansatz, der zu nachhaltiger Stressreduktion führt.



Migräniker berichten von Entspannung und Linderung durch die nicht-wertende Haltung gegenüber der eigenen Migräne. Sie erleben die Schmerzen nicht mehr so stark als zusätzlichen Stressor. Dr. Monika Empl (Neurologin und Kopfschmerzexpertin): „Patienten berichten, dass sie weniger Attacken haben und sie durch Introvision sensibilisierter sind. Sie nehmen frühzeitiger

Anzeichen wahr und fühlen sich dadurch besser in der Lage zu entscheiden, ob sie eine Attacke früh und dann auch effektiver behandeln sollen oder noch abwarten können.“

In diesem Workshop erlangen Sie Grundkenntnisse der Introvision und werden sie als Selbstregulationsmethode im Alltag anwenden können. In der Gruppe können Sie sich über Ihre Erfahrungen hiermit austauschen. Sie profitieren von dem Erlernten nicht nur in Bezug auf Kopfschmerzen, sondern werden im Anschluss an den Workshop dem häufig als stressig und überreizt wahrgenommene Leben mit etwas mehr Gelassenheit begegnen können.



Petra Spille & Sonja Löser Introvisionsberaterinnen



Foto © Stefan Malzkorn

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

info@netzwerk-introvision.de

Wir sind:

Dozentinnen der berufsbegleitenden Ausbildung zu Introvisionsberater*innen | Mitglieder der Forschungsgruppe Introvision | vernetzt mit Expertinnen für die Anwendung von Introvision in Spezialgebieten | beteiligt an Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Introvision | Gründungsmitglieder des Introvision e.V.

Während unseres Studiums bei Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision (Universität Hamburg), überzeugte und begeisterte uns dieser Ansatz sofort. Nach unserem Abschluss gründeten wir das Netzwerk Introvision und bieten seither Seminare, Webinare, Beratungen und Coachings für Gruppen und Einzelpersonen an. 2017 veröffentlichten wir gemeinsam mit Dr. Monika Empl den Ratgeber „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“ beim mvv-Verlag und sind zur Zeit an der Studie zur Wirksamkeit von Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne (IntroMig) beteiligt.