

introvision ist eine Methode zur mentalen Selbstregulation, die seit Ende der siebziger Jahre von Prof. Dr. Angelika C. Wagner an der Universität Hamburg entwickelt und deren Wirksamkeit von der Forschungsgruppe Introvision in verschiedenen Bereichen (Tinnitus, Leistungssport, Nackenverspannungen, Burnout, Schreibangst, mentale Blockaden im Beruf, u.v.m.) wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

„wir können den wind nicht ändern, aber die segel anders setzen.“ (aristoteles)

Introvision kann nicht die Bedingungen ändern, die Ihr Leben oder Ihre Arbeit schwer machen. Sie kann Ihnen aber dabei helfen, einen Weg zu finden, wieder Lösungen für scheinbar ausweglose oder unveränderbare Situationen zu erkennen. Nicht die äußeren Umstände ändern sich, sondern Ihr Umgang damit.

sonja löser

Diplompädagogin

Studium der Erziehungswissenschaft, Psychologie, Soziologie und Sportwissenschaft an der Universität Hamburg (2006)

- Introvisionsberaterin
- Mitglied der Forschungsgruppe Introvision
- Kommunikationspsychologie nach Schulz von Thun
- Beratungsschwerpunkte: Innere Konflikte, Entscheidungsfindung, Familie und Beruf, Tinnitus, Mathematikangst



petra spille

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Studium der Sportwissenschaft, Erziehungswissenschaft und Psychologie an der Universität Hamburg (2006)

- Introvisionsberaterin
- Mitglied der Forschungsgruppe Introvision
- Schulungs- und Beratungsschwerpunkte: Innere Konflikte, Langzeitarbeitslosigkeit, Familie und Beruf, Umgang mit schweren Lebenssituationen



stress abbauen
gelassenheit lernen

netzwerk
introvision

nehmen sie gern
mit uns kontakt auf

Telefon (040) 43 27 17 40

E-Mail info@netzwerk-introvision.de

www.netzwerk-introvision.de

Unser mehrjähriges Studium der Introvision haben wir bei Prof. Wagner (Universität Hamburg) absolviert. Seit einigen Jahren bieten wir Seminare, Beratung und Coaching für Gruppen und Einzelpersonen an und haben im Rahmen der Forschungsgruppe Introvision an zahlreichen Studien zur Wirksamkeit der Methode mitgewirkt. Bei unserer Arbeit stellen wir immer wieder fest, dass Introvision in vielen Lebensbereichen eine Erweiterung der eigenen Handlungskompetenz bietet.

praxisorientierte
seminare
fortbildungen und
vorträge

wir bieten an... praxisorientierte workshops, seminare oder vorträge, in denen die theoretischen und praktischen grundlagen der introvision vermittelt werden

- Schulung der Wahrnehmung
- Erkennen und Beenden von Gedankenkreisen
- Zugang zu eigenen Ressourcen finden und festigen
- Vorbeugung gegen Dauerstress und Burnout
- Kollegiale Supervision

angebote

- Vorträge • Seminare • Fortbildungen
- Einzelberatungen • Einzelcoaching

was ist introvision?

Introvision heißt „Innenschau“. Es geht dabei in erster Linie darum, sich selbst ein Stück besser zu verstehen. Zur Verbesserung der Wahrnehmung und Erweiterung der Selbstreflexion gehören Übungen zur Selbstwahrnehmung, Erkennen von eigenen Konfliktstrukturen und Denkmustern, Beenden von Gedankenkreisen durch die Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens.

Ziel ist es, das „Hinsehen“ zu lernen, um dann auch dem „Schlimmen“ ins Gesicht sehen zu können. Wegsehen und Verdrängen löst ein Problem nicht dauerhaft, es kostet meist zusätzlich Kraft und bindet Energie, die dann nicht zur Problemlösung zur Verfügung steht. Introvision hilft dabei, sich dessen, was uns oft im Hintergrund zu schaffen macht, bewusster zu werden, so dass es seinen Schrecken verliert und weniger belastet.

ziel unserer Angebote ist es, dass Sie Ihre Handlungsfähigkeit in stressigen Situationen oder Zeiten behalten oder schneller wiedererlangen können. Sie lernen Ihre Wahrnehmung zu steuern und erhalten Handwerkszeug zur Förderung der mentalen Selbstregulation.

individuelle themen können in Einzelcoachings erarbeitet werden. Ziel ist es dabei, innere Konflikte aufzuspüren und aufzulösen. Ergebnis ist idealerweise eine Entlastung des Einzelnen, die zur Erweiterung der Handlungsfähigkeit und damit zu einer Verbesserung der Lebenssituation führt.

geeignet ist unser anbot für menschen, die

- mehr Gelassenheit in belastenden oder stressigen Situationen erlernen möchten
- bei ihrer Arbeit manchmal nur schwer ihre persönlichen Grenzen wahren können
- bereits unter Überlastungserscheinungen leiden
- sich in Selbstreflexion üben möchten
- ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen möchten
- Gewohnheiten ändern möchten

einige anwendungsgebiete

- Wahrnehmungsübungen • Mental Training
- Gelassenheit lernen • Umgang mit Tinnitus und dauerhaften Muskelverspannungen
- Stressmanagement • Burnoutprophylaxe
- Entspannungsübungen