



„Ich unterstütze Sie dabei, langfristig gute Personalentscheidungen zu treffen und das Leistungspotenzial von Fach- und Führungskräften sowie von Teams wirksam zu erhöhen.“

Nadja Henrich

INTROVISION COACHING

Introvision Coaching ist eine innovative Coaching-Methode **mit der Stress, Anspannung, innere Blockaden und kontraproduktives Verhalten** in persönlich herausfordernden oder schwierigen Situationen **aufgelöst werden können**.

Hintergründe zur Methode

Introvision (Innenschau) hat ihren Ursprung an der Universität Hamburg. **Über 20 Jahre wurde dazu geforscht** und es ging damals um die Grundfrage, wie man den Stresspegel bei Lehrern im Alltag reduzieren kann. In diesem Zusammenhang hat man herausgefunden, dass in Stresssituationen immer ein Alarm ausgelöst wird.

Ein Alarm ist in der Amygdala angesiedelt, die Teil des limbischen Systems ist. Wird dieser Alarm getriggert, springt die Amygdala blitzschnell an und schüttet Stresshormone aus. Sie ist 200 Mal schneller als unser Großhirn mit seinen rationalen Überlegungen. Aus diesem Grund kommen wir mit dem Denken nicht dagegen an.

Mit der Installation des Alarms bildet sich eine unbewusste Verhaltensanweisung heraus, die einer Person sagt, was sie tun oder unterlassen muss, wenn ihr eine belastende Situation zu passieren droht, die ihrem inneren Glaubenssystem widerspricht. Unbewusste Verhaltensanweisungen können sich auf alles Mögliche beziehen wie zum Beispiel: „Ich darf keine Fehler machen“; „Ich darf auf gar keinen Fall in der Präsentation versagen“; „Ich muss dafür sorgen, dass im Team alles harmonisch ist“.

Wenn Menschen Stress erleben, bedienen sie sich zum Teil sog. dysfunktionaler Bewältigungsstrategien wie Ablenken, positives Denken oder Jammern – dieses Verhalten nimmt ihnen jedoch nicht den Stress.

Introvision Coaching dagegen ist in der Lage, den Alarm dauerhaft zu löschen und damit das Stresserleben auszuschalten. **Introvision setzt tiefer an** als wir es sonst aus dem Business Coaching kennen. Vielfach wird auf den Ebenen Reflexion von Rolle, Aufgabe und System sowie am Training auf der Verhaltensebene gearbeitet.



„Ich unterstütze Sie dabei, langfristig gute Personalentscheidungen zu treffen und das Leistungspotenzial von Fach- und Führungskräften sowie von Teams wirksam zu erhöhen.“

Nadja Henrich

INTROVISION COACHING

Methoden

Introvision wurde unter Einbindung von Elementen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Achtsamkeitstechniken aus dem Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Programm nach Jon Kabat-Zinn **zu einem heute einzigartigen Coaching-Format weiterentwickelt.**

Im Coaching nimmt der Coachee eine innere Haltung ein, bei der er rein beobachtend und nicht bewertend wahrnimmt, welche körperlichen Reaktionen, Gefühle, Gedanken und Bilder auftauchen, wenn er sich dem Alarm auslösenden Gedanken aussetzt. Diese Übung wiederholt er über einen bestimmten Zeitraum so lange, bis ihn der Alarm überhaupt nicht mehr triggert.

Rahmen

- Der Zeitumfang liegt vielfach bei 2 bis 5 Stunden und orientiert sich an dem Anliegen.
- Räumliche Flexibilität: Introvision Coaching ist gut per Videocall möglich, da der Coachee in seiner „Wohlfühlumgebung“ arbeiten kann.

Mögliche Anliegen für Introvision Coaching

In persönlich herausfordernden oder konfliktbehafteten Situationen selbstreguliert und souveräner handeln.

- Weniger Stress, Anspannung und Druck im (beruflichen) Alltag verspüren.
- Entscheidungen, Veränderungen, schwierige Gespräche etc. nicht vermeiden, sondern angehen.
- Tiefsitzende und blockierende Handlungsmuster auflösen.
- Sich besser durchsetzen und abgrenzen können.
- Präsentationen, Vorträge und Prüfungen ohne Ängste und Zweifel meistern.

Welche Vorteile Sie erwarten können

Menschen gewinnen wieder an **Handlungskompetenz, Handlungsfreiheit** und **Gelassenheit**. Diese Methode ist wissenschaftlich erprobt und überzeugt durch ihre schnelle **Wirksamkeit und Nachhaltigkeit**.