

Stress und Sorgen im beruflichen und privaten Alltag

Vielleicht kennen auch Sie derartige Situationen aus Ihrem Berufsalltag:

Sie stehen vor einem wichtigen geschäftlichen Präsentations-Termin und sind ständig in Gedanken, nur ja nichts falsch zu machen, weil Sie Ihr Vorhaben überzeugend „verkaufen“ müssen. Sie dürfen sich in der Runde auf keinen Fall blamieren, denn dann haben Sie versagt. Diese unangenehmen Gefühle drücken auf Ihre Stimmung und blockieren Sie in Ihrer Dynamik.

Oder Sie haben einen Konflikt mit Ihrem Chef oder mit Ihren Mitarbeitern und ringen mit sich um eine Lösung. Anstatt die Dinge ruhig und gelassen anzugehen, verrennen sich immer mehr in negative Gedanken und Ängste und finden keinen Ausweg.

Die Lösung

Es gibt eine Technik, wie solche Emotionen, die uns in vielen Lebenslagen unnötigen Stress verursachen und uns bisweilen sogar geradezu „lähmen“, gezielt ausschaltet werden können und uns wieder zu mehr Gelassenheit und Souveränität über unsere Gefühle und unser Verhalten verhilft.

Tatsächlich wurde vor wenigen Jahren an der Universität Hamburg eine neue, vielversprechende Methode zum Abbau von Ängsten, Stress und Leistungsblockaden entwickelt, die sogar so renommierte Burnout-Forscher wie Matthias Burisch überzeugen. Er war nach der Anwendung der Methode „...verblüfft, dass etwas derart Simple so helfen kann“. Er glaubt, dass die Technik für chronisch Gestresste "eine große Chance bietet". (Zitat: „Spiegel Online Wissenschaft“ vom 22. Februar 2011).

Die Methode der Introvision

Die Methode nennt sich Introvision („Innenschau“) und ist eine einfache Technik des Mentaltrainings, die dazu führen kann, dass sich Menschen erfolgreich von ihren inneren Sorgen und Hürden befreien und dadurch in ihrem Beruf oder Privatleben wesentlich gelassener und leistungsfähiger werden können.

Bei der Introvision geht es kurz gesagt darum, sich gedanklich unangenehmen Gefühlen so lange auszusetzen, bis sie ihren Schrecken verlieren. Dies erreicht man u.a. mit speziellen bewertungsneutralen aufmerksamen Wahrnehmungsübungen. Das Wahrnehmen basiert auf ähnlichen Prinzipien wie das Achtsamkeitstraining („Mindfulness-Based Stress Reduction Program“), das seit Jahren in anderen Bereichen (z.B. in der Dpressionsbehandlung) erfolgreich eingesetzt wird.

Das targets Introvisions-Coaching

Wir von targets haben uns mit dem neuen Ansatz befasst und haben uns entschieden, die Technik der Introvision in einer Ausbildungsreihe an der Hamburger Universität zu erlernen um uns auch auf diesem Gebiet nachhaltig zu qualifizieren. Nun möchten wir diese erstaunliche Methode mittels einer eigenen Beratungs-, Seminar- und Trainingsreihe an unsere interessierten Kunden weitergeben.

Introvision - Training und Coaching

Die Technik der Introvision wird den Teilnehmern in zwei aufeinander aufbauenden Beratungseinheiten vermittelt.

Erste Stufe: Grundkurs mit Introvisions-Übungen zur mentalen Selbstregulation

Ziel des Grundkurses ist es, grundlegende Kenntnisse der Introvisions-Methode zu erwerben. Durch gezielte Übungen sollen die Teilnehmer in beruflichen oder privaten Anspannungssituationen rasch in ihre innere Gelassenheit und Souveränität zurück finden, die Ausgangspunkt für sicheres Handeln sind.

Inhaltlich werden im Grundkurs die Hintergründe und Verlaufsformen von mentalen Konflikten vermittelt und die verschiedenen Lösungsansätze des Introvisions-Ansatzes erläutert. Hier geht es im Schwerpunkt darum, den Kern eines Konfliktes aufzudecken und dann den Konfliktzustand durch entsprechende mentale Techniken zu beenden. Die Auflösung von Konflikt-Zuständen wird besonders durch spezifische Aufmerksamkeits-Übungen trainiert.

Der Grundkurs wird in Gruppen bis zu zehn Personen durchgeführt, Er kann aber auch als individuelles Einzelcoachings durchgeführt werden.

Zweite Stufe: Das Introvisions - Einzelcoaching

Im zweiten Abschnitt wird im Einzelcoaching auf konkrete individuelle Konflikte von Teilnehmern eingegangen. Dieser Abschnitt kann sich über mehrere Sitzungen erstrecken und wird persönlich abgestimmt.

Ziel des Einzelcoachings im zweiten Abschnitt ist die nachhaltige, sichere Beherrschung der Introvision im Umgang mit eigenen, individuellen Konflikten und die Rückkehr zum souveränen Handeln im Beruf und ggf. bei privaten Konflikten.

Inhalte des Einzelcoachings sind intensive Übungen zum Aufdecken von Kernkonflikten. Diese verbergen sich meist hinter sogenannten „Kern-Imperativen“ („das darf nicht sein“, „Du musst unbedingt“, etc.). Diese Kernimperative sind meist grundlegender Natur und lassen sich vom Betroffenen eigenständig durch die Technik der Introvision auflösen. Dies kann sehr schnell gehen (z.B. bei Flugangst) oder auch mehrere Sitzungen beanspruchen.

Die Trainerin und das Angebot von targets

Die Introvisions-Coachings werden sämtlich von Dipl.-Bw. Marion Witte durchgeführt und betreut. Sie hat ihre Introvisions-Ausbildung an der Universität Hamburg bei Prof. Dr. Angelika Wagner, der Begründerin dieser Methode, absolviert und verfügt überdies über eine mehr als 20jährige Erfahrung als Trainerin und Unternehmensberaterin, u.a. in den Bereichen Changemanagement, Prozessmoderation, und Konfliktmanagement.

Termine zum Introvisions-Programm der targets GmbH entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Programmblatt oder der Introvisions-Rubrik unter www.targets.de.



targets GmbH
Wurzelbachhaus
Wurzelbach 12
66606 St. Wendel
Tel.: 06851 808 661
Mobil: 0171 526 219 7
www.targets.de

