

## Einsatz der Methode „Introvision“ im Coaching

### Im Coaching werden drei Ebenen bearbeitet:

**Reflexion:** Hier geht es darum, im Gespräch mithilfe systemischer und transaktionsanalytischer Ansätze neue Einsichten, Haltungen und Erkenntnisse zu gewinnen, z.B. in der Bearbeitung von Rollenkonflikten, Vorgehensweisen, strategischen oder Führungsansätzen etc.

**Verhalten:** Hier geht es um die Umsetzung der Erkenntnisse in Verhaltensweisen durch Simulationen, Vorwegnahme und Rollenspiel, z.B. bei der Durchführung schwieriger Mitarbeitergespräche, Kundenansprache in Vertrieb und Akquisition etc.

**Innere Konflikte:** Hier geht es darum, auf der emotionalen Ebene blockierende Muster zu erkennen und zu beseitigen, z.B. bei Stress, Ängsten, nicht gelingenden Umsetzungen von Vorhaben etc.

Die Introvision ist hier die Methode der Wahl. Sie beruht auf den Forschungen von Prof. Angelika Wagner, Universität Hamburg, und wurde von Ulrich Dehner als Coachingansatz weiterentwickelt. Sie basiert auf meditativen Achtsamkeitstechniken und löst innere Konflikte bzw. Stress auf der emotionalen Ebene dauerhaft auf (siehe auch [www.introvision-coaching.de](http://www.introvision-coaching.de)).

### Was heißt nun „innerer Konflikt“?

Oft sind es die inneren Konflikte, der innere Stress, die das Problem verursachen. Ein innerer Konflikt entsteht im ersten Schritt durch eine unangenehme Erfahrung, eine Bedrohung, die im „Bedrohungsabwehrzentrum“ des Gehirns, der Amygdala gespeichert wird. Die Amygdala speichert diese unangenehmen Erfahrungen und wehrt weitere Bedrohungen ab. Wenn z.B. jemand die negative Erfahrung einer öffentlichen Blamage gemacht hat, kann es sein, dass die Amygdala auf alles achtet, was eine ähnlich schlimme Erfahrung sein könnte und diese abwehrt, z.B. eine Vorstandspräsentation oder auch nur etwas zu sagen in einer Versammlung. In der Regel weitet die Amygdala, ein Früherkennungssystem - ohne dass es uns bewusst ist - die Bedrohung vorsichtshalber aus. Sie ist 200 mal schneller als unser Denkzentrum, die Großhirnrinde und verfügt über hundert mal mehr Leitungen zum Großhirn hin als umgekehrt. Deutlich wird diese Bedrohungsabwehr durch die sog. **„Imperative“ - innere Forderungen oder ein innerer Druck, dass etwas unbedingt geschehen muss oder aber auf keinen Fall geschehen darf**, z.B. „Ich muss den Auftrag unbedingt bekommen“ oder „Ich darf auf keinen Fall versagen“. Der innere Konflikt entsteht dann dadurch, dass eine innere Stimme präsent ist, die davor warnt, dass „es“ aber doch passieren könnte“.

**Der innere Konflikt entsteht also durch die Spannung von „X darf auf keinen Fall passieren“ und „es könnte aber passieren“.**

**Ein Alarmsystem, das unser physisches Überleben sicher stellen sollte, ist auf unser soziales Erleben übertragen worden.**

Die „normale“ Reaktion des Verstandes besteht darin zu versuchen, diese Alarme auf irgendeine Weise zu verdrängen, denn wenn alle Alarmglocken schrillen, sagt der Verstand „Hau ab! Flieh, so schnell du kannst!“

Das Problem dabei ist jedoch, dass dadurch der innere Konflikt immer fester zementiert wird, denn die in der Amygdala gespeicherten Imperative behalten ihre Wirksamkeit, auch wenn der Verstand versucht, sich zu beruhigen.

**Introvision bietet die Möglichkeit, Imperative endgültig zu löschen** – das lässt sich dann sogar neurobiologisch nachweisen. Die Introvision umfasst folgende Schritte:

- 1. Erlernen der „weiten Wahrnehmung“** - eine Achtsamkeitstechnik aus dem „Mindfulness Based Stress Reduction“ - Programm, kurz MBSR genannt. Diese weitgehend meditative Technik besteht darin, eine innere Haltung einzunehmen, bei der man, ohne zu bewerten, rein beobachtend wahrnimmt, welche Gedanken kommen und gehen, welche Gefühle sich einstellen und welche körperlichen Reaktionen auftreten.
- 2. Herausarbeiten des Imperativs** - Was darf auf keinen Fall oder soll auf jeden Fall passieren? (z.B. durch die Prüfung fallen)
- 3. Den alarmierenden Gedanken finden.** Hier geht es darum, den Satz zu finden, der dem Imperativ entgegensteht und die eigentliche Bedrohung darstellt: Was kann schlimmstenfalls passieren (z.B. „Es kann sein, dass ich durch die Prüfung falle.“)
- 4. Konfrontation mit dem bedrohlichen Gedanken in der Haltung der „weiten Wahrnehmung“:** Der Klient lässt diesen Gedanken quasi in sich hineinfließen und beobachtet einfach nur, was er bei ihm auslöst. Er konstatiert also zum Beispiel „Ich bekomme Herzklopfen“, „mir wird ganz heiß“, mein Bauch krampft sich zusammen“, „ich denke, das ist das Ende“. Dieser Kernteil der Introvision dauert ca. 6 – 10 Minuten und wird aufgenommen.
- 5. Durchsprache der Erfahrungen und Wiederholung der Übung.** Wenn der Klient diese konstatierende Wahrnehmung nicht mehr aufrechterhalten kann, weil er beginnt, panisch zu werden oder aktiv einzelnen Gedanken zu folgen, etwa indem er „rationalisiert“, verlässt er die meditative Haltung und spricht mit dem Coach über seine Erfahrungen. Anschließend nimmt er die Haltung wieder ein und beobachtet, was sich verändert.
- 6. Üben daheim.** Damit die Introvision erfolgreich ist, hört der Klient die Aufnahme täglich an. Er wiederholt also die Übung, den dem Imperativ entgegengesetzten Gedanken in der Haltung der weiten Wahrnehmung auf sich wirken zu lassen. Und zwar solange, bis der bedrohliche Gedanke keinerlei körperliche oder emotionale Reaktion mehr auslöst. Der Imperativ hat sich dann aufgelöst - und zwar nachweislich für immer. Das dauert manchmal Tage, manchmal auch Wochen.