

# Vorwort

Gelassen auf Konflikte zu schauen, auch wenn die Wogen hoch gehen – sie sogar langfristig aufzulösen – das ist möglich mit Introvision. Um diese vergleichsweise neue Beratungs-, Coaching- und Selbsthilfemethode zur Förderung von Gelassenheit geht es in diesem Buch. Sie wurde über einen Zeitraum von über 35 Jahren in umfangreichen Forschungs- und Entwicklungsprojekten an der Universität Hamburg unter der Leitung der Erstautorin entwickelt, erprobt, methodisch weiterentwickelt und in vielen praktischen Anwendungsfeldern auf ihre Wirksamkeit hin empirisch untersucht. Seit das Buch »Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision« von Angelika C. Wagner 2007 im Kohlhammer Verlag erschienen ist und 2011 in zweiter, überarbeiteter Auflage in den Buchhandel kam, hat das Interesse an Introvision in Wissenschaft und Praxis stark zugenommen.

Mit dieser alltagsnahen Einführung wollen wir nun eine breitere Leserschaft erreichen. Das Buch eignet sich für Menschen, die sich mit der Förderung von Gelassenheit in Selbstlektüre auseinandersetzen möchten und kann als Grundlagentext für Seminare, für Einführungskurse in Introvision und bei Training und Coaching in Introvision genutzt werden.

Dabei geht es darum,

- (wieder) mit mehr Gelassenheit entscheiden und handeln zu können,
- das Ausmaß psychischer Anspannung regulieren zu können,
- sich mühelos(er) in eine gewünschte Richtung verändern zu können, ohne dieses Vorhaben dem eigenen Bewusstsein so aufzuzwingen, dass zwar der Druck steigt, die Änderung aber nicht eintritt, und
- Konflikte von der Wurzel her aufzulösen.

In den letzten Jahren ist unter der Anleitung der Autorinnen eine Vielzahl von Kursen entwickelt und durchgeführt worden, an Hochschulen (Pädagogik, Psychologie, allgemeine berufsbildende Kompetenzen, Gesundheitsförderung, Sozialpädagogik und Soziale Arbeit), an Schulen (zur Verbesserung des Lernens und zum Abbau von Prüfungsangst), im Leistungssport, zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung von Führungskräften wie auch Langzeitarbeitslosen, um nur einige zu nennen. Daneben werden laufend weitere Forschungsprojekte zur Wirksamkeit von Introvision durchgeführt und geplant. Neben individuellen und Gruppen-Workshops zur Einführung in die Introvision ([www.introvision.uni-hamburg.de](http://www.introvision.uni-hamburg.de)) für jedermann bietet die Forschungsgruppe Introvision seit April 2014 deshalb an der Universität Hamburg (zusammen mit Dipl. paed. Sonja Löser und Dipl. Sportw. Petra Spille) ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm für Coaches, Trainerinnen und Trainer sowie Beraterinnen und Berater an, die in der professionellen Anwendung der Methode der Introvision ausgebildet werden.

Für all diese Zwecke legen wir diese leicht verständliche, praxisorientierte und zugleich wissenschaftlich fundierte Einführung als Ergänzung und Erweiterung des grundlegenden »Gelassenheitsbuch« vor. Sie wurde von uns drei Autorinnen gemeinsam verfasst.

Univ.-Prof. Dr. Angelika C. Wagner ist emeritierte Professorin für Pädagogische Psychologie, Begründerin des Ansatzes und Leiterin der »Forschungsgruppe Mentale Selbstregulation und Introvision« an der Fakultät für Erziehungswissenschaften der Universität Hamburg. Die Entwicklung der Introvision ist ihr Lebenswerk – mehr dazu in Kapitel 1.3.

Die Entstehung dieses Buches geht auf Vorarbeiten von Prof. Dr. Renate Kosuch im Rahmen eines Forschungssemesters im Jahr 2013 an der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der Fachhochschule Köln (jetzt TH Köln) zurück. Zudem hat sie innere Konflikte im Berufsalltag analysiert und dabei die Methode des Nachträglichen Lauten Denkens zum konfliktfokussierten Interview weiterentwickelt<sup>1</sup>. Sie setzt Introvision ein bei der Gestaltung von

Veränderungsprozessen in Organisationen<sup>2</sup> und zur Erleichterung des Erlernens von Beratungsmethoden<sup>3</sup>.

Prof. Dr. MHEd. Telse Iwers-Stelljes lehrt Pädagogische Psychologie an der Fakultät für Erziehungswissenschaft der Universität Hamburg. Seit 25 Jahren befasst sie sich mit der Auflösung innerer Konflikte in Beratungs- und Supervisionsprozessen. Ihr Verdienst es ist u. a., 2001 den Begriff Introvision dafür erfunden zu haben.

Alle Autorinnen verfügen über umfangreiche Erfahrungen sowohl in der Forschung und Entwicklung als auch in der praktischen Vermittlung der Introvision.

## Danksagung

Wir bedanken uns bei den folgenden Personen und Institutionen, die für die Entstehung dieses Buches wichtig waren: Malin Hildebrandt für die gemeinsam mit A. C. Wagner entwickelten Abbildungen (**► Abb. 2.1, 2.2, 3.1**) zur Veranschaulichung von Konstatierendem Aufmerksamen Wahrnehmen (KAW) und Introferenz, Alina Laskowski für die Unterstützung bei der Erstellung des Manuskriptes in der Schlussphase, all den Personen, die uns erlaubt haben, aus ihren Erfahrungsberichten zu zitieren sowie last but not least Celestina Filbrandt, Ruprecht Poensgen, Joachim Walter und Carina Eckert für die gute Betreuung beim Kohlhammer Verlag. Dank gilt auch der TH Köln für die Gewährung eines Forschungssemesters. Darüber hinaus danken wir unseren Familien, Freundinnen und Freunden für ihre Geduld, Gesprächsbereitschaft und Rückenstärkung sowie den vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Seminare und Workshops, deren Nachfragen und Erfahrungen uns herausgefordert haben, die Vermittlung der Introvision zugleich differenziert, zugänglicher und alltagstauglich zu machen.

## Lesehinweise

Dieses Buch ist als Einführungskurs aufgebaut. Es ist zugleich ein wissenschaftliches Fachbuch, in dem Leserinnen und Leser auch auf theoretischer Basis in die wissenschaftlichen Zusammenhänge der Introvision eingeführt werden. Damit das Buch sich möglichst flüssig liest, haben wir uns dafür entschieden, Literatur- und sonstige weiterführende wissenschaftliche Hinweise als »Anmerkungen« am Ende des Buches aufzuführen. In einer Reihe von Fällen werden Berichte von Introvisionsanwenderinnen und -anwendern wiedergegeben. Zur Wahrung der Anonymität erfolgt der Quellennachweis hier über eine Nummer am Ende des Zitats. Nähere Hinweise hierzu finden sich am Ende des Literaturverzeichnisses. Wir empfehlen, das Buch chronologisch zu lesen, denn die Kapitel bauen aufeinander auf. Sie sind Bestandteil eines umfangreichen Kurses in Gelassenheit – egal ob theoretische Hintergrundinformation oder praktische Übung im Vordergrund stehen. Alles zusammen bildet die Grundlage der Selbstanwendung und Beratung.

Ziel der Introvision ist es, Problemen gelassen ins Auge zu schauen – und so wieder gelassen zu werden in Situationen, in denen einem das schwerfällt. In diesem Buch geht es also in erster Linie um innere Probleme, um diejenigen Konflikte, Ängste, Ärger, Blockaden, die es uns schwer machen, im Alltag gelassen zu bleiben. Bei der Introvision geht es darum, diese inneren Konflikte nicht nur abzumildern, sondern von der Wurzel her aufzulösen. In diesem Buch wird erklärt, wie das geht: was Gelassenheit bedeutet (**► Kap. 1**), wieso es sinnvoll ist, Problemen »gelassen ins Auge zu schauen« (**► Kap. 2**), wie sich das praktisch üben lässt (**► Kap. 3**), wie sich das »Auge des Problems«, sprich: der Kern des Konflikts finden lässt (**► Kap. 4**) und wie man diesen tatsächlich gelassen betrachten kann (**► Kap. 5**).

Die Lern- und Trainingsziele im Einzelnen sind:

- das Ausmaß der eigenen Gelassenheit anhand der siebenstufigen *Psychotonusskala* einschätzen zu können (► **Kap. 1**),
- zu verstehen, wie Nicht-Gelassenheit entsteht, welche Rolle dabei das *hineintragende Eingreifen in mentale Abläufe* spielt. Ziel ist, zwischen der mentalen Selbstregulation auf Basis des »Erkennens-Was-Ist« (*epistemisches System*) und dem »Eingreifen-In-Das-Was-Ist« (*introferentes System*) unterscheiden zu können (*Theorie der Mentalen Introferenz (TMI)*, ► **Kap. 2**), und auf diesem Hintergrund das *Grundprinzip des konstatierenden Wahrnehmens und der Introvision* zu verstehen,
- das »gelassene Schauen«, sprich das *Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen* einzuüben und anzuwenden, zur Förderung von mehr Gelassenheit im Alltag und als Grundlage der Introvision zur Auflösung innerer Konflikte (► **Kap. 3**),
- zu verstehen, was das Bewusstsein sich aufzwingt (*subjektive Imperative*) und welche Schlimmgefühle (*Muss/Darf-Nicht-Syndrom*) mit der Erkenntnis, was ist oder sein kann (*Subkognitionen*), verbunden sind.
- Es geht darum, den Zugang zu verschiedenenartigen inneren Konflikten durch *Nachträgliches Lautes Denken* zu bekommen und diese Qualität des »Live-Erlebens« unterscheiden zu können vom Nachdenken über eine Sache.
- Dabei wird auch sensibilisiert für die vielfältigen mentalen Strategien, einen Konflikt loszuwerden (*Konfliktumgehungsstrategien*), die das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen des Zentrums des Unangenehmen behindern können (► **Kap. 4**). Ziel ist es, zu lernen, wie sich das »*Auge des Problems*« finden lässt, das es bei der Introvision dann gelassen anzuschauen gilt
- und den Ablauf einer *Introvision* zu kennen und die Methode der Introvision zur Auflösung von inneren Konflikten, mentalen Blockaden und Affekten (Angst, Ärger, Wut) einsetzen zu können (► **Kap. 5**).

- ♦ Am Schluss fassen wir das Wichtigste noch einmal zusammen (►Kap. 6).

Dieses Buch ist als Einführung in die Introvision gedacht. Der Schwerpunkt liegt hier in erster Linie auf der praktischen Durchführung und Anwendung der Introvision. Wer sich darüber hinaus stärker in die theoretischen, empirischen und praktischen Grundlagen der Introvision vertiefen möchte, sei an dieser Stelle ausdrücklich auf das Buch von Wagner (2011) verwiesen.

Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern gutes Gelingen.