



dehner academy
coaching. training.

Herzlich willkommen

IntrovisionCoaching



dehner academy
coaching. training.

3 Ebenen des Coaching

- Reflexion
- Verhalten
- Tiefere blockierende Muster



dehner academy
coaching. training.

Warten auf das Examen





dehner academy
coaching. training.

Die Vorbereitung sah so aus





dehner academy
coaching. training.

Das hat man gefürchtet





dehner academy
coaching. training.

Imperativ



Versage auf keinen Fall!!!!



dehner academy
coaching. training.

Zweite Stimme



Aber in dem Examen hast du eine gute Chance zu versagen!!!



dehner academy
coaching. training.

innerer Konflikt: Alarm





dehner academy
coaching. training.

Was ist Introversion?

- Frau Professor Angelika Wagner
- Forschung zu inneren Konflikten
- Imperative
- Hirn hängt sich auf
- Konfliktvermeidung



Wie entsteht der Alarm?

- Unangenehmes Ereignis, das vermieden werden soll
- Imperativ entsteht
- Alarm wird in der Amygdala angelegt
- Konflikt entsteht, wenn Imperativ gefährdet ist
- Imperativ: „ X darf auf keinen Fall passieren!“
- Stimme: „ da kann es aber passieren“
- Alarm wird ausgelöst in der Amygdala
- Amygdala ist um ein Vielfaches schneller als Großhirn



dehner academy
coaching. training.

Der Imperativ-Konflikt

- 2 entgegengesetzte Imperative aktiv
- Ich kann nur unter Druck lernen
- Ich muss möglichst entspannt sein, um behalten zu können



Undurchführbarkeits-Konflikt

- Etwas muss unbedingt erreicht werden
- Man hat keine Ahnung wie
 - Verkäufer stimmen die Zahlen nicht
 - Hat alles getan, was er kennt
 - Zahlen müssen aber besser werden



Konflikt-Konflikt

- Angst vor der Angst
- Ich darf die Angst nicht haben
- Ich darf das Problem nicht haben
 - Ich als langjährige Führungskraft sollte solche Probleme nicht mehr haben



Realitätskonflikt

- Wirklichkeit ist nicht so, wie sie sein sollte
 - Das kann nicht wahr sein, dass mein Arbeitgeber mir gekündigt hat
- Frage: Was habe ich falsch gemacht?
- Es darf einfach nicht wahr sein, dass
- Gedanken kreisen



dehner academy
coaching. training.

Die Wenn-Dann-Falle

- Imperative sind verknüpft
- Wenn ich den Auftrag nicht bekomme
- Verliere ich meinen Job



dehner academy
coaching. training.

Kern-Imperative

- Liegen oft unter anderen Imperativen
- Hilflos
- Wertlos
- Nicht lebenswert
- Sterben
- Besonders starke Alarmreaktionen



Konfliktumgehungs-Strategien

- Schneller innerer Themenwechsel
- Ablenken
- Selbstberuhigung durch „positives Denken“
- Analysieren und theoretisieren
- Jammern
- Andere Realität wünschen: hätte ich mich nur nicht für das Examen gemeldet
- Handeln: krank melden





dehner academy
coaching. training.

Was ist Achtsamkeit?

- Den Moment erleben
- Wahrnehmen
- Ohne Wertung
- Ohne Eingreifen





dehner academy
coaching. training.

Den Satz nach innen fallen lassen





dehner academy
coaching. training.

Die innere Reaktion nur beobachten





dehner academy
coaching. training.

Das Ergebnis von Introvision





IntrovisionCoaching

- Löst das Problem wirklich
- Der Imperativ wird aufgelöst, Alarm gelöscht
- Konfrontation mit dem Konflikt ohne Konfliktvermeidung
- Weite Wahrnehmung
- Nicht bewerten
- Nicht-Eingreifen



Ablauf IntrovisionCoaching

- Problemanalyse
 - Imperativ?
 - Was wird vermieden?
- Erklärung von Methode und Hintergrund
- Anleitung



Ablauf IntrovisionCoaching

- Anleitung
 - in die weite Wahrnehmung führen
 - Alarm provozierenden Satz geben
 - Unterstützung in der weiten Wahrnehmung zu bleiben
 - Dauer zwischen 7 und 15 Minuten



Erfahrungen

- Führungskraft fällt es sehr schwer zu konfrontieren
- Burnout Symptomatik bei Topmanager mit schwierigem Projekt
- Rückenschmerzen
- völlig verunsicherter Manager
- Bettnässende Tochter



dehner academy
coaching. training.

Links zum Thema

www.introvision-coaching.de



dehner academy
coaching. training.

Die Bücher zum Thema

