

Introvision – Die Königsdisziplin zur Stressbewältigung

von Kyra Dohrin

Introvision ist eine Methode der mentalen und emotionalen Selbstregulation. Sie zielt darauf ab, Stress nachhaltig aufzulösen, so dass er gar nicht erst entsteht. Die Methode basiert auf den Erkenntnissen einer Langzeitstudie, die unter der Leitung von Prof. Dr. Angelika C. Wagner an der Universität Hamburg durchgeführt wurde. Mit Introvision lassen sich in sehr kurzer Zeit dauerhafte Veränderungen erzielen, die Ihnen Ihre Handlungsfähigkeit zurückgeben, Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen und Sie von Ängsten und innerem Dauerstress befreien.



Stress, Angst und innere Konflikte

Quelle: Pexels auf Pixabay

Stress ist ein weit verbreitetes Risiko für unsere Gesundheit. Laut einer Umfrage des statistischen Bundesamts fühlen sich ein Viertel der Erwerbstä-

tigen in Deutschland psychischen Belastungen ausgesetzt. Als Gründe dafür werden vor allem Zeitdruck und Arbeitsüberlastung genannt. Besonders

betroffen sind Führungskräfte, Wissenschaftler*innen und Techniker*innen sowie Personen in vergleichbaren nichttechnischen Berufen [1].

Dauerhafter Stress schadet nicht nur der Psyche, er kann auch zu körperlichen Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Fettleber, Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen [2]. Gute Gründe also, den eigenen Stresspegel zu reduzieren.

Wie Stress entsteht

Die meisten kennen sicherlich solche Situationen: Eine wichtige Präsentation steht an, eine Prüfung oder ein Vorstellungsgespräch. Und schon bei dem Gedanken daran wird einem ganz flau im Magen, der Puls geht schneller, der Atem wird flacher, der Mund wird trocken. Es stellen sich also typische Stress-Symptome ein.

Als Stress bezeichnet man die physische und emotionale Reaktion des Körpers auf Situationen, die als belastend, herausfordernd oder bedrohlich empfunden werden. Stress äußert sich z.B. durch erhöhten Herzschlag, Anspannung der Muskeln oder auch durch Gefühle von Angst oder innerer Unruhe. Stress ist ein unbewusster Prozess, der im limbischen System verankert ist. Das limbische System gehört zu den frühzeitig entwickelten Bereichen unseres Gehirns. Es steuert die Funktionen von Lernen, Gedächtnis und Emotionen und reguliert die Nahrungsaufnahme und Verdauung. Die Amygdala ist Teil des limbischen Systems. Sie ist maßgeblich daran beteiligt, emotionale Reize zu erkennen und entsprechende Reaktionen auszulösen [3].



Insbesondere bei der Entstehung von Angst und Furcht spielt die Amygdala eine wichtige Rolle. Erleben wir eine Situation als bedrohlich oder herausfordernd, so wird das Alarm-System des limbischen Systems aktiviert. Die Amygdala schüttet die Hormone Adrenalin und Kortisol aus, welche unsere Kräfte mobilisieren, damit wir schnell und mit Höchstleistung auf die Gefahrensituation reagieren können. Damit verbunden sind körperliche Reaktionen wie Aufregung, Anspannung, Herzklopfen und Fluchtbereitschaft. Das limbische System reagiert dabei um ein Vielfaches schneller als unser Bewusstsein.

In Gefahrensituationen, bei denen es um unser physisches Überleben geht, ist dieses Alarm-System unverzichtbar, damit wir blitzschnell angemessen reagieren können. Unser Gehirn unterscheidet jedoch nicht zwischen lebensbedrohlichen, physischen Gefahren und solchen Situationen, die wir aus psychologischen Gründen als bedrohlich empfinden. Steht uns z. B. eine Prüfung oder ein Vortrag vor einem großen Publikum bevor, so triggert die Angst vor Versagen, Beschämung oder Demütigung das limbische System auf dieselbe Weise wie bei physischen Gefahren: Das Alarm-System wird ausgelöst, und es kommt zur Ausschüttung von Adrenalin und Kortisol mit allen bekannten Begleiterscheinungen.

Die Stimme im Kopf

Im Rahmen von Langzeitstudien an der Universität Hamburg fand Prof. Dr. Angelika C. Wagner heraus, dass der Alarm im limbischen System aktiviert wird, wenn zwei Stimmen im Kopf miteinander in Konflikt stehen. Die eine Stimme sagt, dass etwas Bestimmtes auf gar keinen Fall passieren darf bzw. dass etwas unbedingt auf eine ganz bestimmte Art und Weise geschehen muss. Und die zweite Stimme sagt, dass aber eine gute Chance besteht, dass genau das Gegenteil eintritt [4].

Die erste Stimme nennt man den inneren Imperativ, weil sie uns vorgibt,

wie etwas zu sein hat. Der innere Imperativ soll uns vor unangenehmen Situationen bewahren und hat sich häufig bereits in der frühen Kindheit in unseren Köpfen manifestiert. Wenn jemand z. B. als Kind in der Schule an die Tafel gerufen und dort von den Mitschüler*innen ausgelacht wurde, weil er/sie etwas Falsches gesagt hat, so könnte daraus der Imperativ „Ich darf keine Fehler machen“ entstanden sein. Und diesem Imperativ versuchen wir dann auch als Erwachsene mit aller Macht Folge zu leisten, um nicht wieder in solch eine unangenehme Situation zu geraten.

Welche inneren Imperative wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben, ist sehr individuell und von unserer eigenen Lebensgeschichte abhängig. Einige weit verbreitete Imperative sind z. B.:

- Ich darf auf keinen Fall scheitern,
- Ich darf andere nicht enttäuschen,
- Ich muss unbedingt erfolgreich sein,
- Ich darf keine Schwäche zeigen,
- Ich darf nicht die Kontrolle verlieren.

Die zweite Stimme im Kopf bedroht diesen Imperativ, indem sie sagt: „Es besteht aber eine gute Chance, dass du scheiterst/ andere enttäuschst/ usw.“. Damit sehen wir uns der Gefahr ausgesetzt, eine unangenehme Situation, in der wir beschämt, gedemütigt oder ausgelacht werden, erneut zu erleben. Die Folge ist: Der Alarm im limbischen System wird ausgelöst, und der Stress ist da.

Den Alarm ins Leere laufen lassen

Die meisten Stressmanagement-Methoden dienen dem Zweck, den Stress zu reduzieren, nachdem er entstanden ist. Das löst aber nicht den Kern des Problems, nämlich dass der Alarm im limbischen System ausgelöst wird und der Stress entsteht. Und beim nächsten Mal, wenn wir wieder in eine ähnliche Situation kommen, entsteht der Stress aufs Neue.



Kyra Dohrin

Studium des Maschinenbaus, Business Administrations und Digital Engineering Management, aktuell zertifizierter Coach in Transaktionsanalyse und Introvision, Coaching sowie Business Consultant für Female Empowerment.

Mit Introvision geht man einen anderen Weg. Die Methode wurde von Prof. Wagner entwickelt. Sie nennt sich Introvision, weil sie den Blick nach innen richtet. Introvision ist eine Methode der mentalen und emotionalen Selbstregulation, mit der es gelingen kann, Stress nachhaltig aufzulösen, so dass er gar nicht erst entsteht.

Bei der Introvision gilt es zunächst, den Imperativ-bedrohenden Satz herauszufinden, also den Satz, der den inneren Konflikt verursacht. Dieser Satz könnte z. B. lauten: „Es kann sein, dass ich die Kontrolle verliere.“ Mit diesem Satz wird dann der Alarm aktiviert, indem man den Satz nach innen fallen lässt. Das ist wie, wenn ein Stein ins Wasser fällt, und das Wasser daraufhin Wellen schlägt, die dann langsam nach und nach wieder verebben. Man lässt den Satz auf sich wirken und beobachtet, was der Satz an inneren Reaktionen auslöst, an Gefühlen, Gedanken und körperlichen Reaktionen. Diese inneren Reaktionen beobachtet man ohne einzugreifen und ohne an ihnen festzuhalten, bis sie von selbst abklingen

und schließlich ganz verschwinden. Und dadurch, dass man nicht eingreift und nicht reagiert, lässt man den Alarm ins Leere laufen. Der Alarm wird daraufhin vom limbischen System als sinnlos registriert, weil keine Reaktion auf ihn erfolgt, und wird schließlich gelöscht [5].

Im Introvision Coaching wende ich eine Methode an, die von der Dehner Academy entwickelt wurde. In der Regel braucht es nur eine Sitzung, um den Imperativ-bedrohenden Satz zu finden und damit die erste Introvisionsübung anzuleiten. In der Introvisionsübung begleite ich meine Coachees in der nicht-wertenden achtsamen Haltung. Das ist eine Haltung, in welcher der/die Coachee lediglich beobachtet, was an Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen gerade da ist, ohne diese zu bewer-

ten und ohne sie verändern zu wollen. In dieser Haltung konfrontiere ich ihn/sie mehrmals mit dem Alarm-auslösenden Satz. Diese Übung dauert ca. sieben bis zehn Minuten. Nach der Coaching-Sitzung übergebe ich meinen Coachees eine Audioaufnahme, mit der sie die Introvisionsübung selbstständig fortsetzen können. Nach zwei bis drei Wochen täglichen Übens ist der Alarm nachhaltig gelöscht und der Stress bleibt aus.

Quellen

[1] Statistisches Bundesamt (2020). *Qualität der Arbeit: Gefährdung durch Stress am Arbeitsplatz*. Verfügbar unter: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-1/stress-arbeitsplatz.html> (30.07.2024).

[2] AOK-Gesundheitsmagazin (2022). *Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden*. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbe-finden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/> (30.07.2024).

[3] Roth, G., Heinz, A. & Walter, H. (Hrsg.) (2020). *Psychoneurowissenschaften*. Berlin: Springer Verlag.

[4] Wagner, A., Kosuch, R. & Iwers, T. (2020). *Introvision: Problemen gelassen ins Auge schauen* (2. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

[5] Dehner, R. & Dehner, U. (2015). *Introvision: Die Kunst, ohne Stress zu leben*. Freiburg: Kreuz Verlag.

Kontakt

www.businesswoman-coach.de
www.linkedin.com/in/kyra-dohrin
www.introvision-association.com/coachdatenbank/kyra-dohrin