Introvision-Coaching



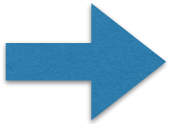
training & coaching
BAAS

training & coaching
BAAS

Was ist Introvision-Coaching?

Eine Methode um:

- ☑ Inneren Stress aufzulösen
- ☑ Innere Blockaden aufzulösen
- ☑ Handlungsfähigkeit in schwierigen Situation zu gewinnen
- ☑ Ängste und Befürchtungen aufzulösen
- ☑ Souveräner zu agieren und zu leben



Denn sie löscht den inneren Alarm

training & coaching BAAS

Woher kommt Introvision?

- Frau Prof. Dr. Angelika C. Wagner
- Stress bei Lehrern
- Imperative
  - Etwas darf auf keinen Fall passieren
  - Etwas muss unbedingt passieren
- Weiterentwicklung zu Introvision Coaching von Ulrich Dehner

training & coaching
BAAS

Die Examen-Vorbereitung sah so aus



training & coaching
BAAS

Das hat man befürchtet



training & coaching
BAAS

Imperativ



training & coaching
BAAS

Zweite Stimme



training & coaching
BAAS

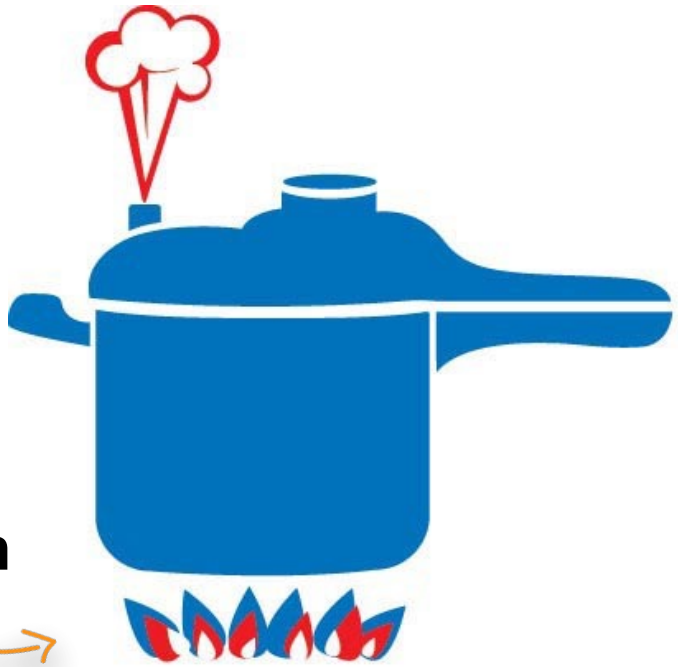
innerer Alarm und Blockade



Wozu wird Introvision im Coaching gebraucht?

3 Ebenen des Coachings

1. Reflexion von Rolle, Aufgabe, System
2. Neues Verhalten trainieren
3. Tiefere Muster, Blockaden, Stress auflösen



Woher kommt der Stress?

training & coaching BAAS

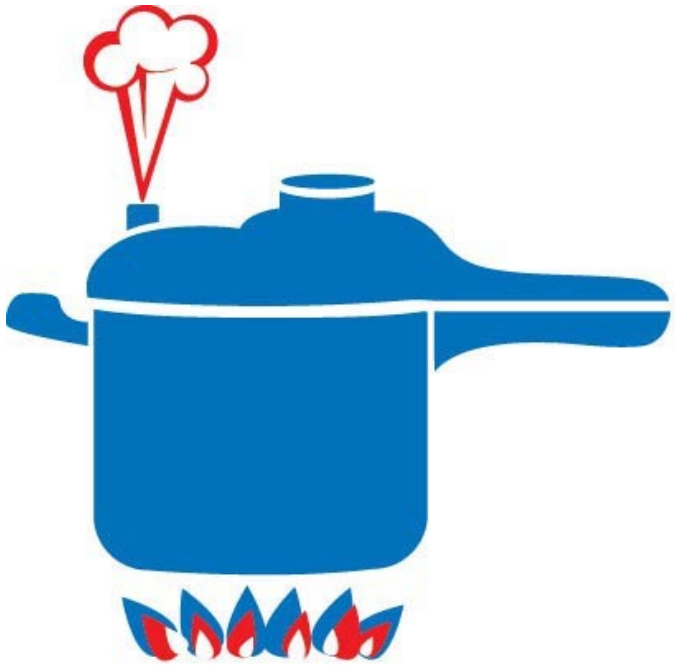
Stressempfinden wird ausgelöst durch:

- die Angst, das alles nicht zu schaffen
- die Angst, abgelehnt zu werden
- die Angst, zu enttäuschen
- die Angst, hilflos zu sein
- die Angst, die Kontrolle zu verlieren
- die Angst, zu versagen
- …

Ereignisse wie
viele Aufgaben und Termine,
Konflikte,
Verlust von Aufträgen etc.
verursachen nicht den Stress,
sondern unsere **Ängste**!

Warum ist Veränderung bei Stress so schwierig?

- Amygdala schüttet Stresshormone aus
  - Weil ein Alarm angesprungen ist
  - Alarm will Handlung auslösen
  - Wir handeln, um den Stress zu reduzieren
  - Das bestätigt den Alarm als sinnvollen Alarm
  - Alarm bleibt erhalten



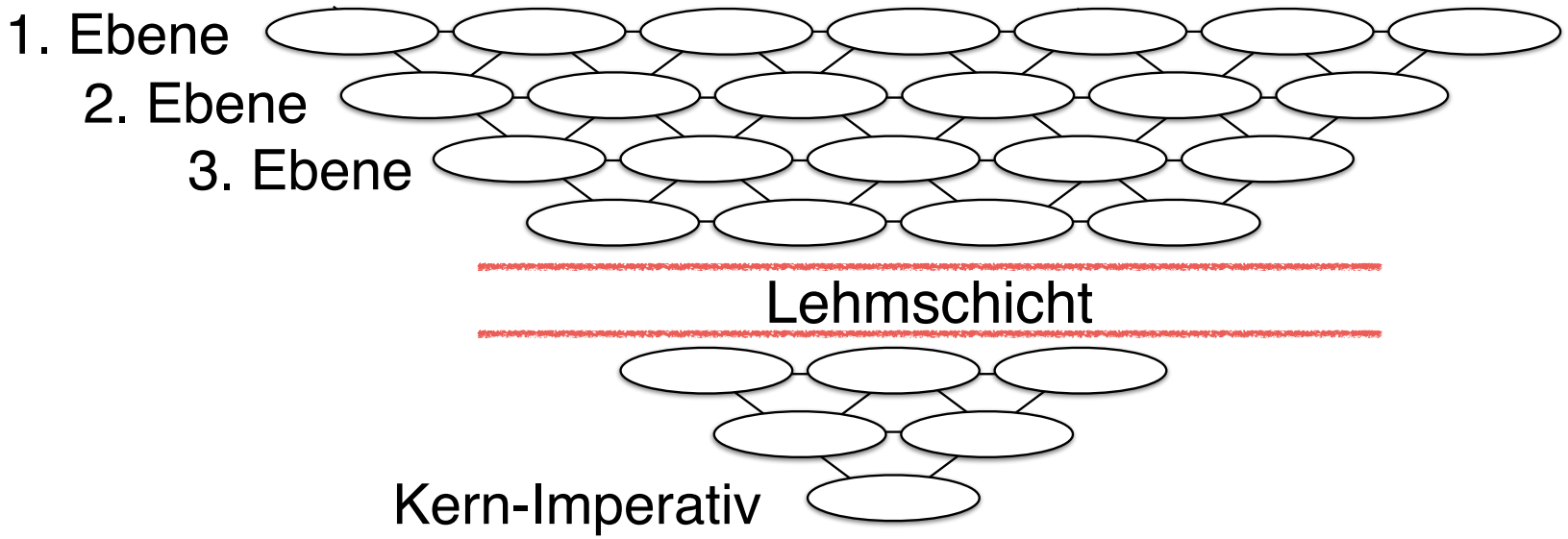
Warum nützt Verstehen des Problems so wenig?

training & coaching BAAS

- Amygdala ist 200 mal schneller als das Großhirn
- Es reichen etwa 15 % Übereinstimmung mit der gefährlichen Situation
- Die Amygdala kann das Großhirn überrollen aber nicht umgekehrt
- Verständnis des Problems hilft beim Rauskommen aus dem Problem
- Aber es löscht den Alarm nicht

training & coaching
BAAS

Imperativ-Baum zum Kernimperativ



training & coaching
BAAS

Kern-Imperative

Hilflos

Wertlos

Nicht liebenswert

Sterben

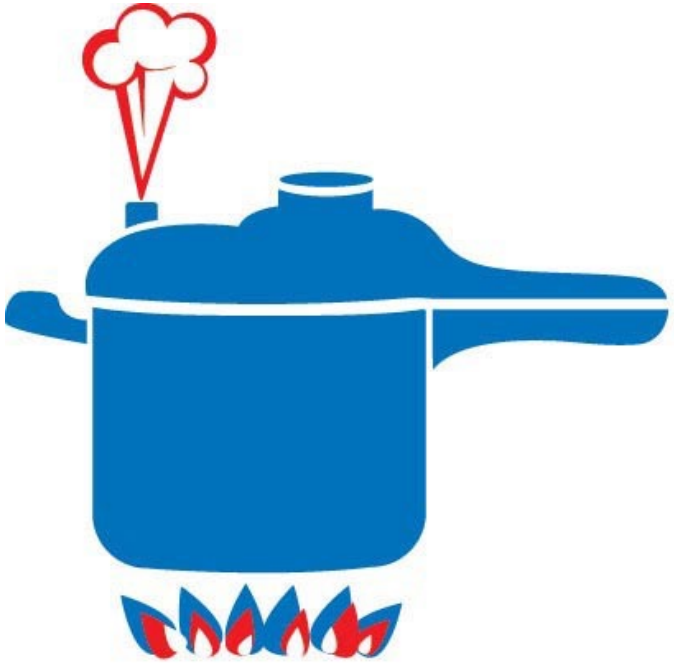
Dysfunktionale Bewältigungs-Strategien

- Schneller innerer Themenwechsel
- Ablenken
- Selbstberuhigung durch „positives Denken“
- Analysieren und Theoretisieren
- Jammern
- Handeln: Krank melden



Wie sieht die Lösung aus?

- Alarm aktivieren
- Alarm leer laufen lassen (keine Handlung)
- Nach 10 - 20 Wiederholungen wird der Alarm gelöscht
- Dafür brauchen wir weite Wahrnehmung: nur wahrnehmen ohne Eingreifen



training & coaching
BAAS

Wie ist der Ablauf im Introvision-Coaching?

1. Problemanalyse
2. Analyse der Imperative
3. Herausarbeiten des Imperativ bedrohenden Satzes
4. Einüben der achtsamen, wertfreien Beobachtung
5. Sitzen mit dem Alarm, den der Satz auslöst



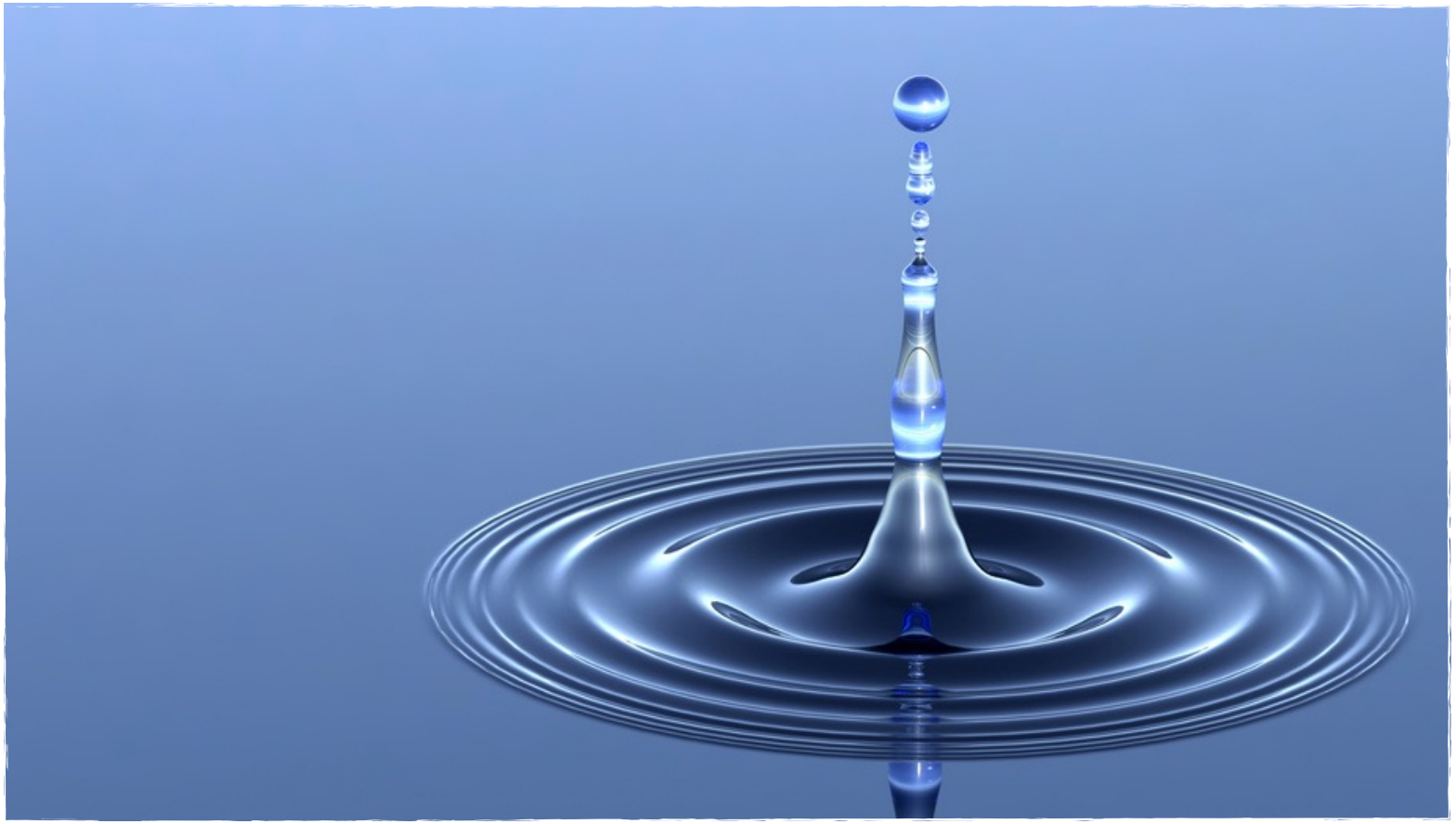
Was ist weite Wahrnehmung?

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



training & coaching
BAAS

Den Satz nach innen fallen lassen



training & coaching
BAAS

Die innere Reaktion nur beobachten



Vorteile Introvision Coaching

- ☑ Herankommen an die inneren Blockaden, die als tieferes Muster verankert sind
- ☑ Das ursprüngliche negative Ereignis/Problem muss nicht bekannt sein oder besprochen werden.
- ☑ Alarme werden nachhaltig gelöscht
- ☑ Handlungsfähig und gelassen bleiben in einst schwierigen Situationen

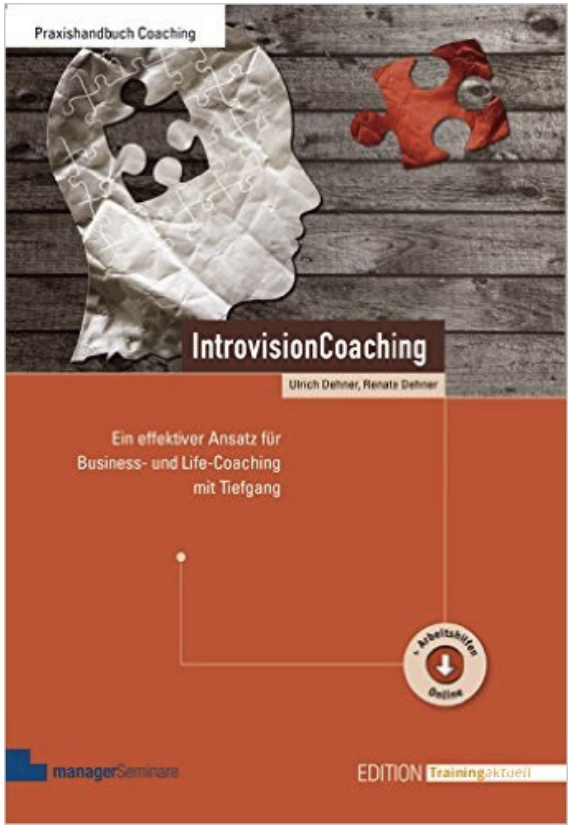
Erfahrungen

training & coaching BAAS

- Angst zu versagen, vor Ablehnung
- Führungskraft fällt es sehr schwer zu konfrontieren
- Burnout Symptomatik bei Projektmanager mit schwierigem Projekt
- Panikattacken
- völlig verunsicherter Manager
- Problem mit Aufsichtsrat
- Platzangst, Höhenangst, Flugangst

Die Bücher zum Thema





training & coaching
BAAS

Ablauf der Ausbildung

- Block 1: Coach the Coach
- Block 2: Coach the Coachee
- Block 3: Vertiefung und Supervision

Voraussetzung: Coaching-Ausbildung

Michael Baas
BAAS training & coaching
An der Blankstr. 6
41352 Korschenbroich
www.m-baas.de
info@m-baas.de

+49 178 34 66 777

