



Webinar – Programm

2019

Die nächsten Termine im Überblick

- 09.04. Introvision – kurz & knapp
- 07.05. Introvision bei Kopfschmerzen
- ab 21.06. Gelassener sein, wenn der Wind schärfer weht
(4-teiliges Webinar)
- ab 15.07. Ihr persönliches Veränderungsprojekt
(Kombi-Angebot Webinar & e-Coaching)
- 03.09. Introvision bei (Nacken-)Verspannungen
- 05.11. Introvision bei Tinnitus

Introvision – kurz und knapp

Informieren Sie sich über diesen alltagsnahen Ansatz zum Selbstmanagement, mit dem Sie mehr Gelassenheit erreichen können. Neben einem leicht verständlichen Ausflug in die Theorie der Introvision werden Sie in dieser 60-minütigen Veranstaltung erste Erfahrungen mit der Methode "Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen" (KAW) machen.

Kosten: € 25,00

Termin:

08. April 2019, 17:00 – 18:00 Uhr

Wiederholungstermine:

24. Mai 2019

Anmeldung: <https://www.edudip.com/lp/293382>



Foto: pexels

*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen“*

Aristoteles

Gelassener sein, wenn der Wind schärfer weht

Sie wünschen sich einen gelasseneren Umgang mit stressigen, anspannenden und unangenehmen Situationen?

Introvision ist ein achtsamkeitsbasierter Ansatz, mit dem man genau das erreichen kann!

"Ich habe Introvision als wirksame Methode kennengelernt, um innere Konflikte deutlich abzuschwächen oder sogar ganz zu löschen. Als besonders positiv habe ich dabei empfunden, einen 'Universalschlüssel' in der Hand zu halten, um auch in künftigen Situationen gelassener und handlungsfähiger zu bleiben. Introvision hilft, aus dem Modus 'Autopilot' auszusteigen und das eigene Handeln bewusst zu steuern." (Teilnehmerin Basiskurs Introvision, 2017)

In diesem vierteiligen Webinar lernen Sie den theoretischen Hintergrund dieses Ansatzes kennen, führen viele praktische Übungen durch und lernen somit, wie Sie Introvision als Selbstmanagementmethode in Ihren Alltag integrieren können.

Kosten: € 120,00

Termine:

4 aufeinanderfolgende Freitage ab 21. Juni 2019,
17:00 – 18:00 Uhr

Wiederholungstermine:

tba

Anmeldung: <https://www.edudip.com/lp/245610>

Ihr persönliches Veränderungsprojekt

Immer wieder durchkreuzen Vorsätze das Leben vieler Menschen. Motiviert durch einen Leidensdruck, dem Charme des Neuanfangs, Perfektionismus oder schlicht durch den Wunsch nach Veränderung bekommen sie – oftmals nicht zum ersten Mal – für eine manchmal recht kurze Zeit hohe Priorität im Alltag. Dennoch gelingt es nur wenigen, die Vorsätze langfristig umzusetzen – obwohl sie durch innere Befehle abgesichert werden („du musst das dieses Mal schaffen, wär ja wohl gelacht!“).

Unterstützung in Ihrem Vorhaben finden Sie in diesem Kombi-Angebot aus Webinar und e-Coaching per e-Mail und Videokonferenz. Theoretischer Input wird Sie für Ihre ganz persönlichen Schwierigkeiten sensibilisieren und Sie in der Umsetzung Ihrer Vorhaben unterstützen. Dieser wird an drei Webinarterminen vermittelt. Sie erhalten per e-Mail Anleitungen für das Erlernen der Introvision, um es eigenständig anwenden zu können. Zudem können Sie insgesamt vier halbstündige Gespräche wahrnehmen, um individuell die Entwicklung Ihres Vorhabens zu besprechen.

Kosten: € 250,00

Webinartermine:

15. Juli 2019, 26. August 2019 und 23. September 2019
jeweils 17:00 – 18:00 Uhr

Wiederholungstermin:

tba

Anmeldung: p.spille@netzwerk-introvision.de
(Max. 5 Teilnehmer*innen)

Introvision bei Kopfschmerzen

In Deutschland leiden geschätzt fast 6 Millionen Menschen unter chronischen Kopfschmerzen, an Migräne fast 30 Millionen Menschen. Vor allem chronische Kopfschmerzen und häufige Migräneattacken stellen für die Betroffenen eine enorme Belastung dar. Viele Patienten haben einen langen Leidensweg hinter sich und zahlreiche Medikamente ausprobiert.

Ein ganz neuer Ansatz bei der Behandlung von Spannungskopfschmerz und Migräne ist die Introvision. Hierbei handelt es sich um eine Methode zur mentalen Selbstregulation, die jeder Patient erlernen und bei sich selbst anwenden kann.

Die Introvisionstheorie geht davon aus, dass innere Konflikte Stress und Anspannung verursachen, die wiederum zu Kopfschmerzen führen. Mittels Wahrnehmungstechnik KAW bietet die Introvision eine wirksame Methode zur dauerhaften Auflösung dieser Konflikte und somit zur Beseitigung eines häufigen Auslösers von Kopfschmerzen.

In diesem Webinar werden die theoretischen Grundlagen der Introvision anschaulich und praxisnah vermittelt. Sie werden erste Übungen mit der Methode ausprobieren und im Alltag umsetzen können.

Kosten: € 25,00

Termin:
07. Mai 2019, 18:00 – 19:00 Uhr

Wiederholungstermin:
tba

Anmeldung: <https://www.edudip.com/lp/248216>

Introvision bei Tinnitus

Lernen Sie mit Introvision Ihre psychische und psychosomatische Befindlichkeit positiv zu beeinflussen und Ihre Tinnitusbelastung zu verringern.

"Ziel der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation ist es, mehr Gelassenheit zu erreichen, damit einhergehend die psychische Belastung durch den Tinnitus zu verringern und zugleich die Wahrnehmungsfähigkeit und die Hörfähigkeit zu verbessern" (Dr. Britta Buth, 2009)

Wir stellen Ihnen in diesem Webinar Introvision als Interventionsverfahren bei Tinnitus vor. Sie erfahren die wichtigsten theoretischen Grundlagen und können erste praktische Erfahrungen mit dieser Methode sammeln. Außerdem fassen wir die wesentlichsten Ergebnisse der Studie von Dr. Britta Buth zusammen, verdeutlichen den Zusammenhang von inneren Konflikten und Tinnitus und berichten von unseren Erfahrungen, die wir als Introvisionsberaterinnen mit Betroffenen gemacht haben.

Kosten: € 25,00

Termin:
05. November 2019, 18:00 – 19:00 Uhr

Wiederholungstermin:
tba

Anmeldung: <https://www.edudip.com/lp/250952>

Introvision bei Nackenverspannungen

Chronische Verspannungen lassen sich durch Introvision nachhaltig reduzieren. Die Ergebnisse der Untersuchung von Dr. Nicole Pereira Guedes zeigen, dass die Verspannungen der StudienteilnehmerInnen deutlich abnehmen - auch über die Dauer der Studie hinaus!

"88% der Versuchspersonen haben drei Monate nach Abschluss der Intervention nach eigener Einschätzung keine chronischen Dauerverspannungen mehr." (Dr. Nicole Pereira Guedes)

Wir stellen Ihnen in diesem Webinar Introvision als Interventionsverfahren bei Verspannungen vor. Sie erfahren die wichtigsten theoretischen Grundlagen und können erste praktische Erfahrungen mit dieser Methode sammeln. Außerdem fassen wir die wesentlichsten Ergebnisse der genannten Studie zusammen, verdeutlichen den Zusammenhang von inneren Konflikten und Verspannung und berichten von unseren Erfahrungen, die wir als Introvisionsberaterinnen mit Betroffenen gemacht haben.

Kosten: € 25,00

Termin:
03. September 2019, 18:00 – 19:00 Uhr

Wiederholungstermin:
tba

Anmeldung: <https://www.edudip.com/lp/239554>

Petra Spille & Sonja Löser

Introvisionsberaterinnen



© Stefan Malzkorn

Während unseres Studiums bei Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision (Universität Hamburg), überzeugte und begeisterte uns dieser Ansatz sofort. Nach unserem Abschluss gründeten wir das Netzwerk Introvision und bieten seither Seminare, Webinare, Beratungen und Coachings für Gruppen und Einzelpersonen an.

2017 veröffentlichten wir gemeinsam mit Dr. Monika Empl den Ratgeber „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“ und sind zur Zeit an der Studie zur Wirksamkeit von Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne (IntroMig) beteiligt.

Wir sind:

- Dozentinnen der berufsbegleitenden Ausbildung zu Introvisionsberater*innen
- Mitglieder der Forschungsgruppe Introvision und stehen in engem Austausch mit Expertinnen für die Anwendung von Introvision in Spezialgebieten
- beteiligt an Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Introvision
- Gründungsmitglieder des Introvision e.V.