

Hintergründe von Introvision-Coaching – innere Blockaden lösen

IntrovisionCoaching ist eine auf Achtsamkeitstechniken beruhende Methode zur Auflösung innerer Konflikte und Blockaden, von Stress und Ängsten – wissenschaftlich fundiert und mit wenig zeitlichem Aufwand sind großartige Veränderungen möglich.

Die Methode ergänzt als „dritte Ebene“ in Coaching^{Hoch3} ideal klassische Coaching-Tools. Die Hintergründe und die Vorgehensweise im Coaching werden im Folgenden erläutert.

Coaching-Fälle

Eine Führungskraft kam ins Coaching aufgrund eines Projekts für das er verantwortlich war. Es war ein wichtiges Projekt und durfte aus seiner Sicht nicht scheitern. Er war unruhig, nervös und reagierte immer mehr gereizt – im Projektteam und privaten Umfeld. Er wachte häufiger mitten in der Nacht auf und die Gedanken kreisten unablässig um Probleme, mit denen er sich gerade beschäftigte. Dies wollte er für sich verändern.

Er war gut ausgebildet als Führungskraft und war auch gut mit den Werkzeugen des Projektmanagements vertraut. Auch war es nicht sein erstes Projekt. Also was war los?

Er verspürte ziemlichen Leistungsdruck. Er redete sich ein, dass doch alles Quatsch sei und dass seine Projekte doch eigentlich immer gut gelaufen sind. Jedoch drehte sich das Gedankenkarussell weiter. Sein innerer Stress wuchs an und weitere körperliche Beschwerden kamen noch hinzu. Er war in einem inneren Konflikt gefangen und es schien keine Lösung zu geben.

Ein Coaching auf den Ebenen Reflektieren der beruflichen Situation und Einüben anderer Verhaltensweisen konnte dem Problem nicht gerecht werden. Im Grunde genommen wusste er wie es geht, konnte jedoch die Reflexionsergebnisse nicht in die Tat umsetzen. Der von der Forschung so genannte „subjektive Imperativ“ ließ es nicht zu – in diesem Fall lautete dieser: „Ich darf bei dem Projekt auf keinen Fall scheitern!“. Das war die Ursache für seinen inneren Stress und Druck.

Im Konzept Coaching^{Hoch3} haben wir dann auf der dritten Ebene mit Introvision-Coaching an den Imperativen gearbeitet, um innere Stresszustände und Konflikte aufzulösen. Imperative können wir auch als „Glaubenssätze“ bezeichnen.

Anschließend haben wir dann die Reflexion der beruflichen Situation sowie die Einübung geänderten Verhaltens weitergeführt.

Die Mitarbeiterin eines Unternehmens stand vor einer wichtigen Präsentation als sie zu mir ins Coaching kam. Sie war aufgefordert im Konzern vor der übergeordneten Firmenleitung ein Thema zu präsentieren. Allein bei dem Gedanken daran bekam sie schweißnasse Hände und heftiges Herzklopfen. Schon das Hinsetzen und Ausarbeiten der Präsentation versuchte sie aufgrund des damit verbundenen Drucks zu vermeiden. Sie war blockiert und geriet in Panik. Nach Aussage ihres Chefs, der ihr gegenüber ziemlich wohlwollend eingestellt war, gab es jedoch keine Alternative für sie, als diese Präsentation zu halten. Er gab ihr auch den Tipp mit Introvision-Coaching. Auch hier war bei ihr ein Imperativ im Spiel: „Ich muss eine perfekte Präsentation abliefern und darf das nicht vermasseln!“

Introvision-Coaching ist als Methode ein eigenständiges Format. Dies ist ein Beispiel dafür, dass damit auch spezielle Anliegen und lebensgeschichtlich bedingte Themen bearbeitet werden können – egal übrigens ob privat oder beruflich veranlasst.

Das Beispiel schildert eine Prüfungssituation. Eine solche Prüfungssituation kann aber auch ein Akquisegespräche bei Kunden, ein Bewerbungsgespräch oder eine mündliche oder schriftliche Uni-Prüfung etc. sein.

Die Kette von Imperativen, Gedankenkreisläufen, innere Konflikte und Blockaden

Die Ursachen bei vielen Problemen, mit denen wir uns (mehr oder minder) plagen, sind innere Konflikte und tief sitzende stress-erzeugende Muster. Die sind das, was die eigentlichen Schwierigkeiten verursacht, unser gewünschtes Verhalten oder Fühlen blockieren und die das Leben erschweren können. Sie sind es die verhindern, dass wir unsere eigenen Mög-

lichkeiten und Ressourcen nutzen.

Gerne würde sicherlich der Projektleiter ruhig schlafen (weil er doch weiß, dass das Projekt läuft) und die Mitarbeiterin eine lockere und ansprechende Präsentation bringen (weil sie weiß das sie es kann) – aber so einfach geht es wohl nicht.

Bei inneren Konflikten ist immer ein sogenannter „Imperativ“ im Spiel. Das sind Glaubenssätze dahingehend, dass etwas unbedingt geschehen muss oder nicht geschehen darf. In unseren Fällen „Ich darf bei dem Projekt auf keinen Fall scheitern!“ und „Ich muss eine perfekte Präsentation abliefern!“.

Aber es kann nun mal passieren, dass das Projekt in die Hose geht oder dass die Präsentation nicht perfekt ist und vielleicht sogar kritisiert wird. Dieses Wissen darum bedroht den Imperativ und führt zu einem inneren Konflikt – verbunden mit erhöhtem Erregungszustand, Gedankenkreiseln, körperliche Stressreaktionen, Angst oder auch Panik.

Problem erkannt, Problem gebannt? Leider nicht! „Verstehen“ des Problems oder seiner Ursachen reicht oft nicht aus um diesem den Garaus zu machen. Denn die tiefsitzenden Muster und Blockaden sind auf neuronaler Ebene in unserem limbischen System (genauer: der Amygdala) verankert. Sie aktivieren unser inneres Alarmsystem – und das bei der Amygdala 200 mal schneller als wir „denken“ können. Dieses Alarmsystem ist Bestandteil unserer Persönlichkeit (vgl. Roth, 2019). Früher nützlich und sinnvoll um uns zu schützen – heute jedoch führt der Alarm zu einem Denken und Verhalten das nicht nur unnützlich und lästig ist, sondern manchmal auch schädlich.

Die Imperative werden oft durch tiefere Ängste ausgelöst. „Schlimme“ Situationen sind eigentlich nur deshalb so schlimm, weil sie in unserem inneren Erleben mit Ängsten von Hilflosigkeit, des Alleinseins, wertlos sein, nicht geliebt, beschämt oder abgelehnt zu werden verbunden sind.

Unsere Amygdala und das limbische System arbeiten mit dem (größtenteils nicht bewusstem!) „emotionalen Gedächtnis“. Hier werden Emotionen verarbeitet, Gedächtnisinhalte gespeichert und Hormone ausgeschüttet, die unter anderem die Motivation, das Fluchtverhalten und vegetative Aspekte des Körpers steuern. Auch das „Körpergedächtnis“ ist hier drin. Deswegen reagieren wir auch so unter Druck – nur schnell weg: wie „früher“ ist Flucht, Kampf oder Totstellen angesagt.

Daher ist es auch so schwierig über kognitives Verstehen z.B. die kindlichen Verbote (Einschränker aus der Transaktionsanalyse) und Glaubenssätze abzulegen.

Introvision kommt ins Spiel

Die Situation können wir nicht immer ändern – aber die Befürchtungen, hinderliche Glaubenssätze und tiefere Ängste loslassen.

Hier kommt Introvision-Coaching ins Spiel: Die geniale Methode löst die inneren Konflikte und die damit verbundenen Blockaden, Stress und Ängste auf. Wir gehen hier über Emotionen als Reaktion des Organismus (Körper, Gefühle, Gedanken, aufsteigende Bilder) und nehmen diese akzeptierend einfach zur Kenntnis.

Da unser Gehirn „neuroplastisch“ ist, d.h. sich ein Leben lang durch Lernen und Erfahrungen neu vernetzen und strukturieren kann, machen selbst wie fest verdrahtet wirkende Denk- und Verhaltensmuster einem neuen, gewünschten Denken, Fühlen und Verhalten Platz.

Introvision geht auf jahrzehntelange und bahnbrechende Forschungen von Frau Prof. Dr. Angelika Wagner an der Universität Hamburg am Lehrstuhl für pädagogische Psychologie zurück. Ulrich Dehner aus Konstanz hat die Methode zu einem eigenen Format Introvision-Coaching zur schnelleren Handhabung im Coaching weiterentwickelt.

Die neurobiologische Forschung kann heute die Auflösung innerer Konflikte und Blockaden mit modernen bildgebenden Verfahren nachweisen.

Vermeidung von inneren Konflikten begünstigt Blockaden

Das Gehirn hat seine eigene Strategie mit den Konflikten umzugehen. Es sucht nach Lösungen für die Konflikte um sich zu beruhigen:

- Emotionalisieren (sich hineinsteigern, dramatisieren, klagen, cool bleiben...)
- Theoretisieren (Realität umdeuten, verstandesmäßig erklären, andere Welt wünschen, sich Illusionen hingeben...)
- Umdeutung (Konflikt herunterspielen, größer machen, wegschieben, ausblenden, schneller innerer Themenwechsel...)
- Erwartungen (Pessimismus, Optimismus, Selbstberuhigung, „positives Denken“...)
- Handeln (aufschieben, resignieren, krank werden...)

Hier versucht der Verstand(!) in die Konflikte einzugreifen um ihn zu lösen. Dies mag zwar kurzfristig eine Verbesserung darstellen, aber das Problem ist nicht grundsätzlich beseitigt und tritt wieder auf. Es tritt sogar verschärft auf. Das häufige Eingreifen führt zu einer Manifestierung des Konflikts und einem hochschaukeln mit sich zuspitzenden Folgen.

Konflikte dauerhaft lösen – Ablauf einer Sitzung mit Introvision-Coaching

Vier Schritte haben sich für den Ablauf einer Sitzung im Introvision-Coaching bewährt. Dies ist unabhängig davon, ob die Durchführung „face-to-face“ vor Ort oder Online geschieht.

1.

Ich erkläre kurz die Methode. Der Klient oder die Klientin lernt dann die „weite Wahrnehmung“. Es handelt sich um eine meditative Achtsamkeitstechnik aus dem MBSR-Programm (MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction). Eine innere Haltung wird eingenommen um das, was gerade geschieht, nicht wertend, sondern nur beobachtend wahrzunehmen. Diese Achtsamkeit im hier und jetzt bezieht sich auf Gedanken die kommen und gehen, Gefühle die sich einstellen, Bilder die auftauchen sowie körperliche Reaktionen die auftreten.

2.

Wir analysieren die Situation oder Vorstellung, die zu inneren Konflikten sowie „Alarmen“ führt. Der Satz wird gefunden, der den Imperativ am wirksamsten bedroht.

3.

Der Klient oder die Klientin wird in der Haltung der weiten Wahrnehmung mit dem vorher herausgearbeiteten Satz sowie den damit verbundenen Befürchtungen konfrontiert. Die dabei aus dem Unbewussten aufsteigenden Emotionen – Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken oder Bilder als Reaktion des Organismus auf ein Anspringen des „inneren Alarms“ – werden einfach nur beobachtend zur Kenntnis genommen. Es gibt nichts zu tun – nur wahrzunehmen. Diese Phasen dauern jeweils einige Minuten. Der Prozess ist speziell auf den Klienten oder die Klientin zugeschnitten und wird möglicherweise mehrmals wiederholt und modifiziert.

4.

Anhand einer aufgenommenen Anleitung besteht die Aufgabe nun darin, in Übungen zu Hause (täglich ca. 10 min) einige Zeit in der Haltung der weiten Wahrnehmung weiterzuarbeiten.

Als Klient*in werden sie feststellen, dass eine vorher „bedrohliche“ Situation ihren Charakter verliert. Es werden keinerlei körperliche, gefühlsmäßige oder gedankliche Reaktionen mehr ausgelöst. Das „innere Alarmsystem“ springt nicht mehr an – Die Blockaden sind gelöst und neue Freiheiten tun sich auf.

Dies ist vielfach schon nach einer Sitzung der Fall – und zwar für immer, wie viele neurobiologische Untersuchungen nachgewiesen haben.

Zurück zu den Coaching-Fällen

Im Fall der Führungskraft und seiner Projektverantwortung wurden die hinter dem Imperativ „Ich darf bei dem Projekt auf keinen Fall scheitern!“ liegenden tieferen Ängste und Annahmen mit einbezogen. Zur Analyse habe ich mit den Konzepten der Antreiber und Einschärfer aus der Transaktionsanalyse gearbeitet. Beim Klienten waren lebensgeschichtliche Befürchtungen mit der Persönlichkeit verbunden, dass er von anderen abgelehnt wird, wenn er das Projekt nicht gut hinbekommen würde. Rational hatte er verstanden, dass dies Quatsch sei

(weil kindlich-naives Denken „von früher“) – es ist jedoch der Amygdala einfach egal was wir rational verstanden haben.

In der weiten Wahrnehmung beobachtete der Klient anhand des dem Imperativ entgegenstehenden Satzes „Es kann sein, dass ich mit dem Projekt scheitere und dann total abgelehnt werde!“ was passierte. Er bekam Schweißausbruch, starkes Herzklopfen und zitterige Knie. Nach ein paar Minuten waren die Reaktionen weniger stark und nach einer weiteren Übung sowie der täglichen Hausarbeit mit diesem Satz waren seine Reaktionen weg. Beim nächsten Treffen berichtete er von seinen Erfolgen und wie selbstbewusst er jetzt auch sein Team und das Projekt führen konnte. Wir konnten dann im Coaching an anderen Themen der Steuerung seines Projektes weiterarbeiten.

Bei der Mitarbeiterin mit der wichtigen Präsentation führte der ursprüngliche Satz zu wenigen Reaktionen. Erst die Arbeit mit dem Satz „Es kann sein, dass ich bei der Präsentation totale Fehler mache“ führte bei ihr zu heftigem Atem und inneren Bildern aus ihrer Kindheit. Sie sah sich an der Schultafel stehen, wusste nicht mehr weiter und fühlte sich beschämt. Es war bisher ihre lebensgeschichtlich bedingte (Überlebens-) Strategie gewesen, durch Perfektion nicht wieder in solche Situationen zu kommen. Noch während der Coaching-Sitzung ging der Alarm fast ganz runter und war nach ein paar Tagen üben zu Hause verschwunden. Die Präsentation hat sie übrigens –trotz leichter Nervosität (aber das ist normal und hätten sicherlich viele bei so einem wichtigen Ereignis gehabt) – gut gemeistert.

Typische Anwendungsfälle für Introvision-Coaching

- Sich schnell persönlich getroffen und angegriffen fühlen
- Ein altes Muster, das man nicht los wird
- Mangelndes Durchsetzungsvermögen und Entscheidungsfähigkeit
- Sich selbst einschränken etwas zu tun, obwohl man es gerne möchte
- Fehlendes Selbstvertrauen und Unfähigkeit, sich gegen andere abzugrenzen
- Sorgen, Grübeln, Gedankenkreisen
- Stress – häufig auch körperliche Reaktionen wie Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck oder Magenbeschwerden
- Flugangst, Platzangst, Höhenangst
- Angst vor Versagen, vor Ablehnung oder vor Prüfungen, Reden, Präsentationen
- Ärger mit anderen oder ärgern darüber, sich wieder geärgert zu haben
- Die Gefahr eines Burnout droht

„Es tut gut, mich von altem Ballast zu befreien und von meinen Glaubenssätzen zu lösen. Ich merke jetzt erst, wie mein Leben manchmal eingeschränkt war. Ich habe es mir häufig (...) schwerer als nötig gemacht“ (O-Ton Klient).

Literaturhinweise:

Dehner, Renate & Dehner, Ulrich. (2015). Introvision – Die Kunst, ohne Stress zu leben. Freiburg: Kreuz Verlag.

Roth, Gerhard. (2019). Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Stuttgart: Klett-Cotta.

Wagner, Angelika. C., Kosuch, Renate & Iwers-Stelljes, Telse. (2016). Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.