

"Du wirst doch nicht gleich in die Luft gehen

## INTROVISION

Methode zur mentalen und emotionalen  
Selbstregulation

Worum geht es?

Gelassenheit

...

... in Situationen von





# Agenda

Entstehung  
von inneren  
Konflikten

Selbst-  
regulation

Anspannung  
lösen

Warum funktioniert

**K**onstatierendes  
**A**ufmerksames  
**W**ahrnehmen

ÜBUNGEN

# Wie entsteht Anspannung

Kognitionen  
Informationen →

Handlung  
Reaktion →

Theorie  
mentale  
Interferenz

epistemisches  
System



Gelassen

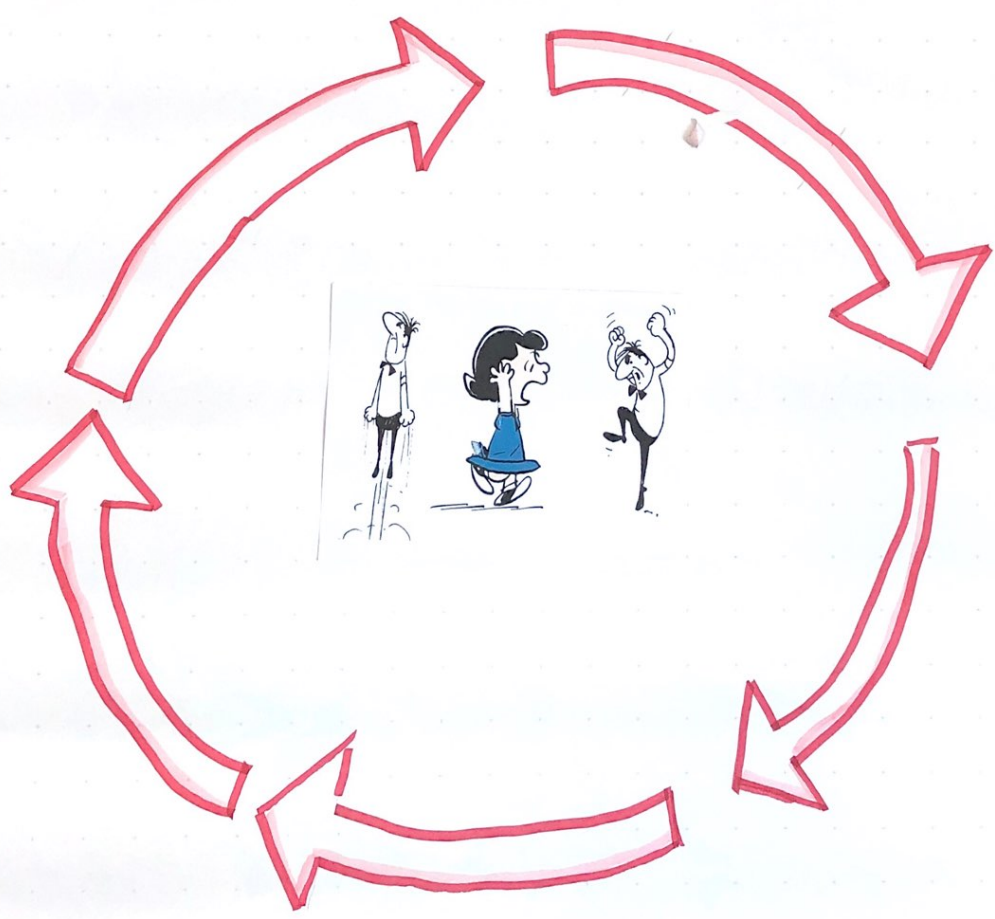
Nicht Gelassen

So ist es.

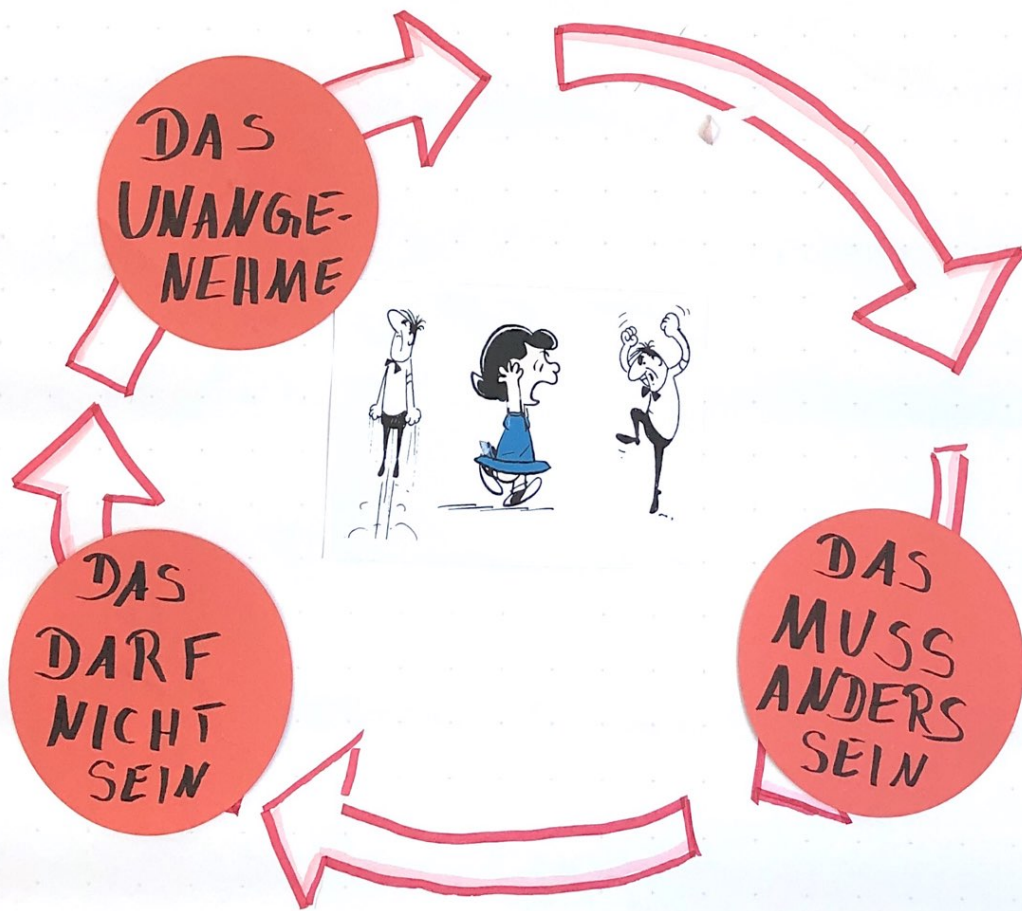
So muss es  
sein!  
Es darf nicht  
sein, dass...!



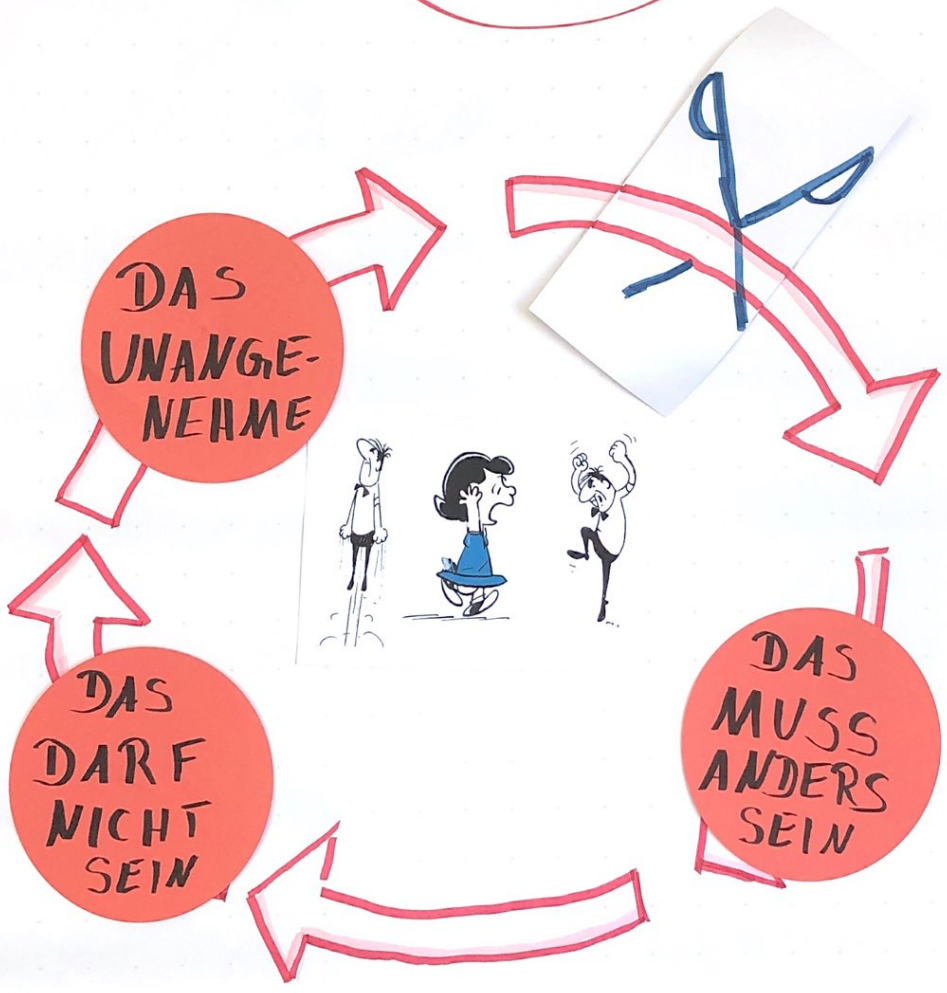
# Was versteht die Introvision unter SELBSTREGULATION



# Was versteht die Introversion unter SELBSTREGULATION

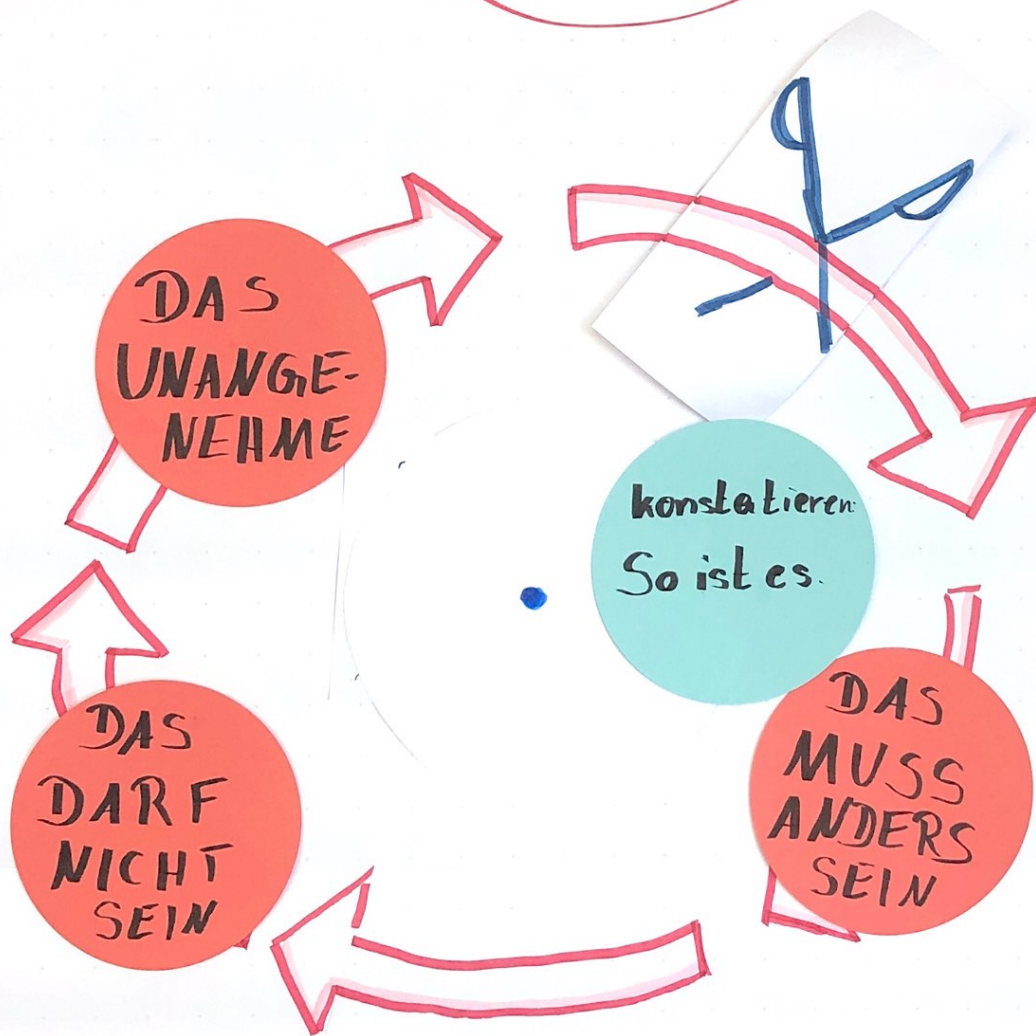


# Was versteht die Introversion unter SELBSTREGULATION





# Was versteht die Introversion unter SELBSTREGULATION





**K**onstatierendes  
**A**ufmerksames  
**W**ahrnehmen } wertfreie  
 weitgestellte  
 Wahrnehmung

1. konstatierend → So ist es.  
festhalten, registrieren  
 → Es kann sein, dass...

2. Offen wahrnehmend

aufmerksam sein im Hören, Sehen, Spüren  
 hören, hören, hören, hören

3. mit konstanten Fokus

möglichst nicht abschweifen, wenn ja, mit Aufmerksamkeit zurückkommen

4. weitgestellt

nicht aktiv angestellt, auch um den Fokus herum  
 verhindern

5. anderes nicht aktiv ausblenden

nicht von der Hand weisen, was nicht  
 aufkommt ⇒ Schmerz

6. nicht aktiv eingreifen

Problemlösung auf später verschieben