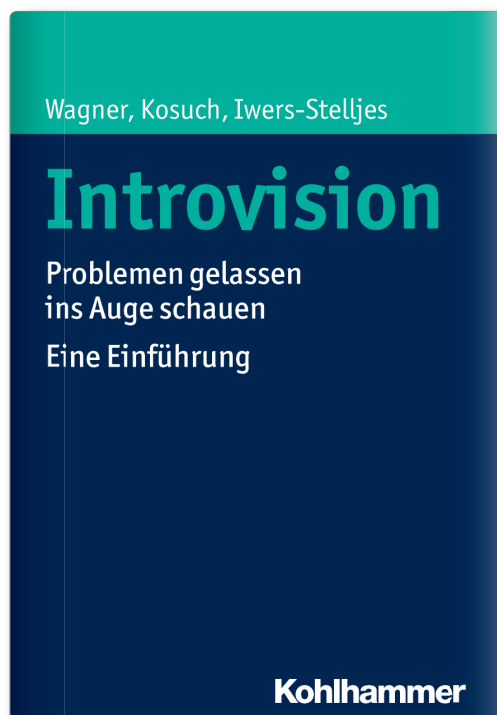


Wagner/Kosuch/Iwers-Stelljes

Introvision

auch als
EBOOK

Problemen gelassen ins Auge schauen –
Eine Einführung



Bibliografie

2016. 184 Seiten mit 12 Abb. und 8 Tab.
Kart.
€ 24,-
ISBN 978-3-17-026927-9

Die Autorinnen

Prof. em. Dr. Angelika C. Wagner,
Pädagogische Psychologie, Begründerin
der Forschungsgruppe Introvision (Uni-
versität Hamburg),
Prof. Dr. Renate Kosuch (Diplom-Psycho-
login, TH Köln) und
Prof. Dr. Telse Iwers-Stelljes (Pädago-
gische Psychologie in der Erziehungs-
wissenschaft, Universität Hamburg) tragen
seit vielen Jahren zur Weiterentwicklung
und Verbreitung der Introvision bei.

Aus dem Inhalt

- 1 **Problemen gelassen ins Auge schauen: Worum es in diesem Buch geht**
- 2 **Was es ist, das im Zustand der Gelassenheit unterlassen wird: Das Grundprinzip der Introvision**
- 3 **»Gelassen schauen«: Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen**
- 4 **»Das Auge des Problems«: den Kern des Konflikts finden**
- 5 **»Problemen gelassen ins Auge schauen«: Die Durchführung der Introvision zur Auflösung innerer Konflikte**
- 6 **Zusammenfassung**

Was zeichnet Gelassenheit aus? Warum ist es sinnvoll, auch belastenden, schwierigen Problemen „ins Auge zu schauen“ und wie kann das auf gelassene Art umgesetzt werden?

Introvision blickt auf eine 30-jährige Forschungsgeschichte zurück und ist einer der wenigen evidenzbasierten Psychoregulationsansätze. Nach einer leicht verständlichen Einführung in die Theorie gehen die Autorinnen auf verschiedene Übungen zum Erlernen der Methode ein. Die Autorinnen bezeichnen Introvision als strukturierte Vorgehensweise, um den Kern des inneren Konflikts zu finden und aufzulösen, und beschreiben, wie Introvision im Alltag und im Rahmen eines introvisionszentrierten Coachings durch eine dafür ausgebildete Beraterin oder Berater anwendbar ist.

Dadurch ermöglicht dieses Buch einen praxisorientierten Einstieg in die Introvision. Der komplexe, wissenschaftlich fundierte Ansatz wird somit verständlich und auf das Wesentliche zusammengefasst einer breiten Zielgruppe zugänglich.