

# INTROVISIONCOACHING. AUSBILDUNG FÜR COACHES

Weil die Kunst, ohne Stress zu leben, machbar ist.



# INTROVISIONCOACHING FÜR COACHES

Weil die Kunst, ohne Stress zu leben, machbar ist.

## INTROVISIONCOACHING: DAS FORMAT UND SEIN ZIEL

Ein erfolgreiches Coaching kann auf drei Ebenen stattfinden:

1. der Ebene der Reflexion
2. der Ebene der Verhaltensänderung
3. der Ebene der tiefer liegenden störenden Muster



Wenn es zum Beispiel darum geht, dass eine Führungskraft sich über ihre Rolle klarwerden muss, diese mit dem Coach reflektiert und daraufhin ihre Probleme lösen kann, war ein Coaching auf der Reflexions-Ebene erfolgreich.

Manchmal sind jedoch Interventionen auf der Verhaltensebene notwendig, wenn die Führungskraft bestimmte notwendige Verhaltens- oder Kommunikationsmuster erst einüben muss. Wenn sie das z.B. über Rollenspiele gemacht hat und dieses neue Verhalten anschließend auch in der Realität zeigen kann, war das Coaching auf der Verhaltensebene erfolgreich.

Es kommt aber auch vor, dass der Klient auf der Reflexionsebene durchaus verstanden hat, dass es sinnvoll ist, ein verändertes Verhalten an den Tag zu legen. Außerdem hat der Klient im Coaching dieses veränderte Verhalten praktisch geübt und trainiert. Und trotzdem fühlt der Klient sich nicht im Stande, dieses veränderte Verhalten auch in der Realität und im (Berufs-)Alltag umzusetzen.

In diesen Fällen liegen zumeist tiefer liegende störende Muster zugrunde, die eine reale Verhaltensveränderung verhindern – und an denen das Coaching scheitert.

Hier ist IntrovisionCoaching eine revolutionäre neue Methode, um auf genau dieser Ebene der tiefer liegenden störenden Muster zu intervenieren.

## **Denn: IntrovisionCoaching ermöglicht es, innere Blockaden aufzulösen und direkt an den tiefer liegenden störenden Mustern anzusetzen.**

IntrovisionCoaching fußt auf den Forschungsarbeiten von Prof. Dr. Angelika Wagner, Uni Hamburg, und basiert auf jüngsten wissenschaftlichen, psychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen. Die Wirksamkeit der Methode ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Mit IntrovisionCoaching haben die Coaches der dehner acaedemy insgesamt aus einem theoriefokussierten Forschungsgegenstand eine praxistaugliche Coaching-Methode gemacht,

- die innere Blockaden auf der Ebene der tiefer liegenden störenden Muster dauerhaft auflöst,
- mit der sich Stress auf beeindruckend nachhaltige Weise reduzieren lässt,
- die auf dem Coaching-Markt eine echte Innovation darstellt,
- und die durch die Publikation des im Kreuz-Verlag erschienenen Buches „Introvision. Die Kunst, ohne Stress zu leben“ von Renate und Ulrich Dehner bereits dem allgemeinen Lesepublikum vorgestellt werden konnte.

## **DIE HINTERGRÜNDE VON INTROVISIONCOACHING**

IntrovisionCoaching ist ein sehr komplexes Modell, weshalb seine Hintergründe hier nur in stark verkürzter Form wiedergegeben werden können.

Folgende Grundgedanken lassen sich festhalten:

- Probleme basieren sehr häufig auf einer bestimmten Art von inneren Konflikten.
- Solche inneren Konflikte entstehen, wenn es einen sogenannten ‚Imperativ‘ gibt, der vorschreibt, dass etwas unbedingt geschehen muss, beziehungsweise auf gar keinen Fall geschehen darf, während man sich gleichzeitig sagt, oder es befürchtet, dass man dem Imperativ nicht gerecht werden kann. Wenn zum Beispiel der Imperativ verlangt „Ich darf auf gar keinen Fall scheitern“, und man sieht sich plötzlich in einer so schwierigen Situation, dass man fürchtet „Es könnte passieren, dass ich das nicht schaffe“, so erlebt man genau jenen inneren Konflikt.
- Imperative sind immer mit einem Alarm verbunden, der sich äußert in Gestalt außerordentlicher Anspannungszustände, entweder körperlicher Natur wie Magendrücken, Herzrasen, Unwohlsein, Beklemmungen etc. oder
- in Form rotierender, nur noch bedingt zielorientierter Gedanken
- im Gefühl von Handlungsunfähigkeit
- ab und zu auch in Zuständen eines regelrechten ‚Blockiert-Seins‘, das sich in vereinzelter Situationen bis zum totalen ‚Black-out‘ steigern kann.

Unser auf die sofortige (Auf-)Lösung von Problemen und schwierigen Zuständen konditionierter Verstand reagiert auf solche außerordentlichen Stresssituationen individuell unterschiedlich, im Grundsatz aber immer gleich, nämlich abwehrend:

- Wir vermeiden durch geschickte Ablenkungsmanöver die Auseinandersetzung mit den bedrohlichen Gedanken oder Situationen.
- Wir verdrängen die bedrohlichen Gedanken und Situationen durch im ersten Moment hilfreiche, aber nur kurzfristig wirksame Selbstberuhigungsmaßnahmen.
- Oder wir versuchen, den bedrohlichen Gedanken oder der Situation vollkommen aus dem Weg zu gehen und uns diesen auf Basis fadenscheiniger Begründungen gänzlich zu entziehen.

Solche leicht nachvollziehbare Reaktionen verfestigen die inneren Konflikte allerdings mehr als dass sie deren konstruktive (Auf-)Lösung möglich machen.

Vielmehr verstärken die Vermeidung-, Verdrängungs- oder Verweigerungsstrategien auf lange Sicht die Alarm auslösende Wirkung der Imperative sogar noch zusätzlich und zementieren so den inneren Konflikt.

Stress ist und bleibt damit vorprogrammiert. Innere Blockaden bleiben erhalten.



## DIE METHODE INTROVISIONCOACHING

IntrovisionCoaching stellt eine bisher tatsächlich einzigartige Methode dar, solche inneren, zumeist schwer zugänglichen, Konflikte aufzulösen, indem die dafür verantwortlichen Imperative ein für allemal gelöscht werden.

Dazu verbinden die Coaches der dehner academy

- das schon seit längerem allgemein anerkannte ‚Mindfulness Based Stress Reduction‘-Programm, kurz ‚MBSR‘, und die dort praktizierten Achtsamkeitsübungen,
- die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Alarm auslösenden Imperativen aus der Introvision,
- sowie das Konzept des ‚Lebenskriptes‘ und der ‚Antreiber‘ aus der Transaktionsanalyse.

Ein Mix, mit dem wir bisher nicht nur erfolgreich in unserer eigenen Coaching-Praxis waren, sondern der – auf Grund nachhaltiger Wirksamkeit – auch ein breites Interesse für die von uns entwickelte Methode des IntrovisionCoachings ausgelöst hat.

Nach Beendigung unseres Practitioner-Kurses und optional vor allem nach unserem Masterkurs sind Sie in der Lage, IntrovisionCoaching bei Ihren eigenen Klientinnen und Klienten also in Ihrer eigenen Berufspraxis erfolgreich um- und einzusetzen.

Das Ergebnis: Nach relativ kurzer Zeit sind die Imperative gelöscht. Damit lösen sich innere Konflikte und Blockaden – insbesondere auf der zuvor schwer zugänglichen Ebene der tiefer liegenden störenden Muster – auf. D.h. Situationen, die vorher hohen Stress erzeugt haben, werden souverän und entspannt bewältigt.

Das unschätzbare Potenzial und Ziel von IntrovisionCoaching: Verinnerlichte Blockaden, hemmende, tief verwurzelte Denkmuster und daraus resultierender ganz individueller Stress lösen sich auf so rasche, effiziente und nachhaltige Weise auf – wie das bisher noch mit keiner anderen Methode gelungen ist.



## Ausbildungsbeschreibung

Um Ihre eigene Arbeit mit IntrovisionCoaching auf ein solides Fundament zu stellen, bieten wir Ihnen eine Weiterbildung an, die von uns für professionelle Coaches entwickelt und konzipiert wurde.

Wir vermitteln Ihnen hier das Basiswissen und das Handwerkszeug, um IntrovisionCoaching in Ihrer eigenen Coaching-Praxis erfolgreich einzusetzen.

Deshalb ist diese Seminarreihe ausschließlich für Coaches mit einschlägiger Berufserfahrung und mit abgeschlossener oder zumindest weit fortgeschrittener Coaching-Ausbildung.

Wie alle unsere Angebote umfasst auch unsere Ausbildung zum IntrovisionCoach Theorie- und Praxiseinheiten. Um Sie in der Anwendung der Methode wirklich fit zu machen, legen wir sehr viel Wert auf praktisches Arbeiten, weshalb sowohl die Bearbeitung eigener innerer Konflikte, als auch die Supervision der Fälle aus der eigenen Praxis aller Teilnehmer viel Raum einnehmen werden.

Denn auch hier gilt: Um mit bestimmten Methoden erfolgreich bei anderen arbeiten zu können, sollte man sie am eigenen Leib erfahren haben.

Die auf drei **Modulen** à zwei Tagen beruhende Ausbildung baut sich folgendermaßen auf:

### MODUL 1 – COACH THE COACH

- In einem einleitenden Theorieblock erklären und vermitteln wir Ihnen die wissenschaftlichen und psychologischen Hintergründe der Methode des IntrovisionCoachings.
- Sie lernen ein Modell zur Erklärung von IntrovisionCoaching kennen.
- Ergänzend zur ‚trockenen‘ Theorie sammeln Sie erste eigene Erfahrung mit der Methode des IntrovisionCoachings. Sie haben die Möglichkeit, eigene Imperative zu bearbeiten.

### MODUL 2 – COACH THE COACHEE

- Sie erfahren Grundlegendes zur Theorie der inneren Konflikte, zur Funktionsweise von Imperativen wie zur Theorie der Introferenz nach Frau Wagner.
- Es folgt ein Training in der fallspezifischen Problemanalyse – die wesentliche Voraussetzung ist, um bei Klientinnen und Klienten möglichst rasch zu den eigentlichen inneren Konflikten, Blockaden und damit zusammenhängenden Imperativen vorzudringen.
- In einem zweiten Schritt üben wir, was die Theorie der ‚weit gestellten inneren Wahrnehmung‘ in der Praxis meint.
- Im dritten Schritt üben wir die Introvision anzuleiten.
- Außerdem klären wir, in welchen Fällen IntrovisionCoaching überhaupt sinnvoll ist, wie Sie Ihre Klientinnen und Klienten beim IntrovisionCoaching am besten begleiten und auf welche Weise sich IntrovisionCoaching insgesamt in einen Coachingprozess einfügen lässt.

### MODUL 3 - SUPERVISION

- Der letzte Baustein unserer Ausbildung ist für die Supervision Ihrer eigenen ersten Erfahrungen und Erkenntnisse beim Einsatz von IntrovisionCoaching reserviert.
- Wir besprechen Probleme, Schwierigkeiten und Fragen, die bei Ihrem ersten Praxis-Check entstanden sind und erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien.
- Im weiteren gegenseitigen Training unter den Ausbildungs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern vertiefen Sie mit Unterstützung unserer IntrovisionCoaching-Profis Ihr Wissen und praktisches Können im IntrovisionCoaching.

## Rahmendaten

### ZIELGRUPPE

Voraussetzung für die Teilnahme ist:

- eine zumindest weitgehend abgeschlossene Coachin-  
gausbildung
- oder eine mehrjährige Berufserfahrung als Coach

### TEILNEHMERZAHL

Um eine intensive Ausbildung zu garantieren, ist die Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt.

### DAUER

3 Module (nur als Gesamtpaket buchbar):

Modul 1 und 2 jeweils 2 Tage:

1. Tag 09:00 Uhr - ca. 18:00 Uhr

2. Tag 09:00 Uhr - ca. 16:00 Uhr

Modul 3 à 1,5 Tage:

1. Tag 09:00 Uhr - ca. 18:00 Uhr

2. Tag 09:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr

### KOSTEN

850,- EUR zzgl. MwSt. pro Modul

### ORT

Konstanz, Berlin

### TRAINER

Jasper Dehner (1. Baustein)

Alice Dehner (2. Baustein)

Ulrich Dehner (3. Baustein)

### TERMINE

#### Konstanz

13.06. – 14.06.2024

22.07. – 23.07.2024

10.10. – 11.10.2024

#### Berlin

29.08. – 30.08.2024

10.10. – 11.10.2024

12.12. – 13.12.2024

#### Konstanz

20.02. – 21.02.2025

10.04. – 11.04.2025

26.06. – 27.06.2025

#### Berlin

01.10. – 02.10.2025

13.11. – 14.11.2025

29.01. – 30.01.2026

dehner academy GmbH - Konstanz

Theodor-Heuss-Str. 36

78467 Konstanz

T +49 7531 942 008-0

F +49 7531 942 008-99

[info@dehner.academy](mailto:info@dehner.academy)

dehner academy GmbH - Berlin

Brunnenstr. 152

10115 Berlin

T +49 30 473 752-31

F +49 30 473 752-41

[www.dehner.academy](http://www.dehner.academy)