



Beratung • Mediation • Coaching



IntrovisionCoaching

Auflösung Innerer Konflikte

individuell • professionell • effektiv

Ängste/Zwänge:

- Angst zu Versagen, vor Kritik (-gesprächen)
- Prüfungs- / Redeangst
- Angst vor dem Zahnarzt, etc.

Mentale Blockaden

Selbstzweifel/Schwierigkeiten:

- Entscheidungen zu treffen
- Lebensziele zu definieren

Jeder innere Konflikt ist eine Auseinandersetzung, ein Kampf, mit sich selbst.

Auswirkungen sind körperliche und emotionale Reaktionen wie:

- Verspannungen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme
- Erregungszustände, Panikattacken
- Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen
- Tunnelblick, etc.

Bei Inneren Konflikten ist immer mindestens ein sogenannter „Imperativ“ vorhanden. Imperativ bedeutet in diesem Zusammenhang, innere Forderung oder innerer Druck:

- es wird etwas Schlimmes passieren, was nicht passieren darf
„Ich darf auf keinen Fall bei ... versagen“
- es trifft etwas nicht ein, was unbedingt eintreffen muss
„Ich muss um jeden Preis ... erreichen“



IntrovisionCoaching

- eine begleitete Anleitung zur mentalen Selbstregulation bei inneren Konflikten
- auf meditativen Achtsamkeitstechniken beruhende Methode
- innere Konflikte können dauerhaft aufgelöst werden
- Gelassenheit in Bezug auf schwierige Situationen wird möglich
- wissenschaftlich nachgewiesene gute Ergebnisse
- Königsweg zu nachhaltigem Coaching
- Entwicklung der Introvision an der Universität Hamburg, im Bereich pädagogische Psychologie, unter der Federführung von Frau Prof. Dr. Angelika Wagner, im Verbund mit Neurobiologen
- Weiterentwicklung zum IntrovisionCoaching durch Dipl. Psych. Ulrich Dehner von der dehneracademy

Ablauf

1. Trainingseinheit in der Gruppe oder einzeln

- Vermittlung von Hintergründen zur Konfliktentstehung
- Erlernen und Training der mediativen Technik der „weiten Wahrnehmung“

2. Individuelle Beratung mit Fokus auf den konkreten Konflikt

- Herausarbeitung der Imperative
- Konfrontation
- Analyse der Reaktionen auf die Konfrontation
- die anfangs bedrohliche Konfrontation löst keine körperliche oder emotionale Reaktion mehr aus, der Konflikt ist aufgelöst

Selbstintrovision

Während des IntrovisionCoaching erlernt der Klient die Methode der Introvision. Sie stellt eine Methode der mentalen Selbstregulation dar. Bei Bedarf kann sie zu Hause selbst weitergeführt werden. Durch Übung und Routine können so Konfliktsituationen nachhaltig aufgelöst werden.

Im IntrovisionCoaching werden nicht alte traumatische Erlebnisse aktiviert, sondern nur die Begleitemotionen betrachtet. Dies macht es für Klienten oft sehr leicht, auch schwere Konflikte aufzulösen.

IntrovisionCoaching kann u.U. sehr schnell helfen, manchmal reichen bereits eine oder zwei Sitzungen aus.

Nehmen Sie Kontakt auf.

Gerne erläutere ich Ihnen mögliche Vorgehensweisen sowie zeitliche und finanzielle Rahmenbedingungen.

Selbstverständlich sichere ich Ihnen die notwendige Diskretion zu.



Praxis für Beratung, Mediation, Coaching
und Gesundheitsmanagement

Immenweg 5 Fon +49(0) 77 31- 835 730
78224 Singen info@amedico-merten.de

Alexander Merten

Diplom-Kaufmann (FH)

Mediator BM® • Professional Coach (DBVC)



www.amedico-merten.de