

01 | 2023

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



ENTGIFTEN & ENTSCHLACKEN

Kuren | Fasten |
Stoffwechsel

Lebensrad

Die wichtigen
Lebensbereiche in
Balance bringen

DANKBARKEIT

Die stärkste Kraft
des Lebens

FASTEN

Intervallfasten u.a.

KOMMUNIKATION

Eine gelungene
Kommunikation funktioniert
nicht über Sprache allein



WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE

Bei Druck und Stress gelassen bleiben?

Muster durchschauen und ändern | So geht's – schnell und dauerhaft (Teil 2)



#selbtsintrovision #gehirnumprogrammieren
#täglichenstressabschalten #gelassenheit
#übungenzumstresslöschen

Dr. Klaus Köpnick

Stress durch Introvision Coaching in kürzester Zeit besiegen, statt dauernd gegen ihn anzukämpfen. Wie das funktioniert? Das ist im ersten Teil behandelt [1]. Im zweiten Teil zeige ich, wie Sie selbst Introvision bei Ihren Stressthemen und Ängsten anwenden können.

Zur Erinnerung: Wenn wir Stress empfinden, heißt das, dass unser Denkkapazität vorher im Unbewussten einen Alarm gesetzt hat. Wir sollen auf diesen Alarm reagieren, deswegen stehen wir ja „unter Druck“. Mit Introvision lassen wir den Alarm „leerlaufen“ – indem wir lediglich beobachten, was innerlich beim Alarm passiert, ohne darauf zu reagieren. So löschen wir den Alarm – an den Ursachen, im Unbewussten. Zukünftig haben wir kein Stressempfinden mehr in ähnlichen Situationen oder bei vergleichbaren Erlebnissen.

Introvision mit oder ohne Unterstützung anwenden

Geht es um hartnäckige und tief verwurzelte Themen? Dann empfehle ich externe Unterstützung – mit Introvision Coaching [2]. Diese Themen sind erkennbar an heftigen Gefühlen von Angst, Wut, Ärger, innerer Unruhe, Scham bis hin zu körperlichen Anspannungen, Schlafstörungen etc. Mit Introvision Coaching erreichen Sie in wenigen Sitzungen dauerhafte Erfolge [3].

In Programmen lernen Sie auch, Introvision selbst anzuwenden, um täglichen Stress, auch hartnäckigen, abzuschalten [4].

Sie wollen Introvision alleine probieren? Ich zeige Ihnen, wie das geht. Dazu habe ich Übungen zusammengestellt: Die beiden ersten dienen der Vorbereitung; mit Introvision löschen Sie anschließend Ihre Stressursachen an der Wurzel – in vier Schritten, endgültig und dauerhaft.

Übung 1: Nutzen Sie das 90-Sekunden-Phänomen

Aus der Forschung wissen wir [5]: Empfindungen klingen nach neunzig Sekunden wieder ab. Die Zeit verlängert sich (oder be-

ginnt neu), wenn wir meinen, etwas gegen die Empfindungen tun zu müssen.

Nutzen Sie diese Erkenntnis: Indem Sie bewusst nichts gegen auftretende Empfindungen unternehmen. Stellen Sie nur fest, welche es sind ... in spätestens neunzig Sekunden sind diese vorbei – aber nur, wenn Sie nichts dagegen unternehmen!

Beispiel: Sie stellen fest, dass Sie sich ärgern und nervös sind, vielleicht funktioniert etwas nicht so, wie Sie es erwarten – dann machen Sie nichts mit diesem Gefühl, rein gar nichts. Stellen Sie nur fest, dass Sie sich jetzt ärgern und nervös sind – halten Sie das neunzig Sekunden lang aus ...

Übung 2: Schritte des Innehaltens

Diese Übung unterstützt Sie, runterzukommen, wieder Durchblick zu gewinnen. Halten Sie in Ihrem Tun inne und nehmen Sie eine aufrechte, wache und würdevolle Haltung ein.

Das können Sie immer und überall durchführen: mal kurz oder auch lang, stehend oder sitzend, während der Computer hochfährt, in einer Telefonwarteschleife, in der Bahn, an der Kasse im Supermarkt ... – und ja, auch auf dem „stillen Örtchen“ ...

Schritt 1: Aufmerksamkeit sammeln

Was nehme ich im Moment wahr? – Gedanken? Gefühle? Körperliche Empfindungen?

Schritt 2: Kontakt mit dem Atem aufnehmen

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Atem – und verweilen Sie dort ...

- ▶ ... spüren Sie das Einatmen – spüren Sie das Ausatmen ...
- ▶ ... Atem kommt – Atem geht – Atem kommt ...

Schritt 3: Aufmerksamkeit ausweiten

Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus und nehmen Sie weitgestellt und offen alles wahr: den Körper als Ganzes, Haltung, Gesichtsausdruck, Gedanken, Gefühle, Stimmungen – und den ganzen Raum um Sie herum ...



Foto: ©Irina Strelnikova – stockadobe.com

Für alle Schritte gilt:

- ▶ Nichts tun – weder das Atemtempo verändern noch sich an Gedanken „heften“
- ▶ Nur feststellen, was ist, nicht eingreifen oder weitertreiben

Sie entscheiden sich bewusst dafür, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden – das ist alles.

Introvision in 4 Schritten: dem Raum geben, was passieren kann

Mit den vorherigen Übungen trainieren Sie das **fokussierte Wahrnehmen** sowie das **offene und weitgestellte Wahrnehmen**. Das benötigen wir jetzt für die Introvision: Sie „brauchen“ einen Alarm, der Sie unter Stress setzt (auf den Sie fokussieren), und ein „nicht darauf reagieren und nur beobachten“ (über das **offene und weitgestellte Wahrnehmen**).

Meine Empfehlung für die folgenden Schritte:

- ▶ Schreiben Sie alles auf, da es tief in die eigene Gefühlswelt geht und so einfacher ist.
- ▶ Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie nicht gestört werden.

Schritt 1: Eine Situation wählen, die stressig ist

Stellen Sie sich konkret die Situation vor, die Sie als stressig empfinden. Dies kann ...

- ▶ etwas Vergangenes sein (z.B. ein Auftritt, bei dem Sie sich unwohl gefühlt haben ...),
- ▶ etwas sein, das Sie gerne tun möchten, bei dem Sie schon der Gedanke daran stresst (z.B. ein Gespräch führen, das Sie immer und immer wieder vor sich herschieben ...),
- ▶ etwas sein, das bald ansteht und Sie schon stresst, bereits wenn Sie daran denken.

Nehmen wir als Beispiel Daniel, ein erfahrener Teamleiter einer Fertigung. Er fühlt sich oft gestresst, wenn viel Arbeit ansteht. „Ich weiß dann nicht mehr, wo mir der Kopf steht“, sagt er. Diese Situation wählt er für die Introvision.

Schritt 2: Herausfinden, was daran schwierig ist

Schreiben Sie auf, was für Sie schwierig ist – Daniel schreibt: „Es ist turbulent in der Fertigung und ich weiß nicht, wie ich das alles schaffen soll.“

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich die schwierige Situation vor. Daniel geht gedanklich hinein in die turbulente Situation: Pläne werden über den Haufen geworfen, Material fehlt, Termine sind nicht zu halten, gefühlt wollen alle gleichzeitig etwas von ihm ... – er fühlt sich überfordert.

- ▶ Lassen Sie alles zu, was Ihnen durch den Kopf geht – Gedanken, Gefühle und Stimmungen.
- ▶ Öffnen Sie immer wieder Ihre Augen – und notieren Sie mit den Worten, wie Sie es denken (ohne zu glätten oder an den Formulierungen zu feilen).

Schließen Sie erneut die Augen, spüren Sie in sich hinein und schreiben Sie weiter auf, was an die Oberfläche gespült wird ...

→ Dr. Klaus Köpnick

ist Ingenieur, promovierter Arbeits- und Organisationspsychologe und Coach. Spezialisiert ist er auf Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften. Seine Mission: Führungskräften und ihren Teams zu zeigen, wie sie Stress innerhalb kurzer Zeit für immer abschalten, statt dauernd dagegen anzukämpfen. Introvision ist die revolutionäre, neue Methode, die das ermöglicht. Er bietet auch Einzelcoaching für Interessierte an, die sich dieser Methode öffnen. Um die Methode bekannter zu machen, engagiert er sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verband „Introvision Association“.



Kontakt: www.linkedin.com/in/klaus-koepnick
www.diegelassenheitsformel.de

Das machen Sie so lange, bis nichts Neues mehr an Gedanken oder Eindrücken in Ihnen hochkommt. Das geschieht schnell – zwei bis vier Minuten reichen oft aus.

Dann haben Sie eine Liste – bei Daniel steht:

- ▶ „... Jeder will was von mir.
- ▶ Ich versuche immer, alles gleichzeitig zu machen.
- ▶ Ich darf nicht versagen, muss das im Griff haben.
- ▶ Wenn es nicht läuft, dann soll das nicht an mir liegen.
- ▶ Ich muss meine Prio in den Griff kriegen.
- ▶ Wird mir manchmal zu viel, habe das Gefühl zu versagen.
- ▶ Ich rege mich auf, wenn was nicht klappt.
- ▶ Warum machen andere nicht ihren Job, warum muss ich mich immer kümmern? ...“

Lesen Sie sich das Ergebnis durch und fragen Sie sich:

- ▶ Was ist **das eigentlich Schwierige** an dieser Situation für mich?

Formulieren Sie weitere, unterstützende Fragen:

- ▶ Was **muss** passieren?
- ▶ Was **darf nicht** passieren?

Daniels Antwort lautet, mit Blick auf die turbulente Fertigung: „Das eigentlich Schwierige ist, dass ich versage.“ Das **darf** also **nicht** passieren! Er formuliert: „Es darf auf keinen Fall passieren, dass ich versage.“

Anmerkung: Formulieren Sie „aus dem Bauch heraus“ – es geht nicht um „schönes Schreiben“. Experimentieren Sie mit den Formulierungen, Nuancen können Auswirkungen haben – z.B. probiert Daniel auch „...“, dass mir alles zu viel wird“ und „...“, dass ich keine Prios setzen kann“. Sie wollen den einen Satz finden, der Sie maximal beeinträchtigt und unter Stress setzt. Daniel bleibt bei seinem Satz.

Formulierungen dieser Art deuten auf eine „innere Stimme“ hin, die verlangt, dass eine Vorstellung erfüllt werden muss. Das führt zu Konflikten, also Stress. Beispiele sind: „Ich muss das Projekt früher fertigbekommen“ oder „Ich darf nicht zu spät kommen“.

Daniels Satz bedeutet: In der Vorstellung seines Unbewussten kommt es dazu, dass er versagt, wenn es mal wieder turbulent im Job zugeht. Davor will sein Unbewusstes ihn schützen. Und der Alarm geht los – mit der Folge: Daniel fühlt sich unwohl, regt sich auf, versucht alles gleichzeitig zu machen, spürt heftig seinen Herzschlag, schläft schlecht ... – seine üblichen Stressreaktionen.

Schritt 3: Den Satz finden, der den Alarm auslöst – und bewerten

Formulieren Sie, was für Sie schwierig ist, in die Möglichkeitsform um. Daniel schreibt: „Es kann sein, dass ich versage.“

Die Möglichkeitsform „Es kann sein, dass ...“ löst den inneren Alarm mit größtmöglichem Wumms aus – Stressreaktionen werden so maximal erzeugt.

Bewerten Sie nun die Belastung durch den Satz auf einer Skala von null bis zehn: Null heißt „nicht belastend/nicht stressig“ und zehn heißt „hoch belastend/heftig stressig“.

Beginnen Sie nicht mit Situationen, die „hoch belastend/heftig stressend“ sind, also Skalenwerte von sieben oder mehr aufweisen.

Es ist sinnvoll, mit einem Problem zu beginnen, bei dem der Skalenwert niedrig oder mittel ist – damit die auftretenden Gefühle nicht zu stark sind. Die Introvision funktioniert nicht, oder wird schwierig, wenn Sie von Gefühlen überwältigt werden. Später, mit mehr Erfahrung, können Sie sich steigern – oder Sie nehmen sich für die „schwierigeren“ Themen externe Unterstützung.

Schritt 4: Beobachten, was innerlich beim Alarm passiert

Setzen Sie sich entspannt hin, schließen Sie die Augen und nehmen Sie **offen und weitgestellt** wahr: Ihren Körper, Ihre Gefühle und Stimmungen, zum Schluss noch all Ihre Gedanken.

Bleiben Sie in dieser weitgestellten Wahrnehmung. Gehen Sie in eine innere Haltung, in der Sie nicht werten, nicht urteilen, nicht analysieren, nichts größer oder kleiner machen – nichts verändern wollen. Alles, was in Ihren Aufmerksamkeitsraum kommt, ist völlig ok, nehmen Sie es einfach nur wahr.

Sobald Sie diesen Zustand erreicht haben, ...

- ▶ lassen Sie den Satz, der den Alarm auslöst, gedanklich in Ihr Inneres sinken,
- ▶ **fokussieren** und konzentrieren Sie sich auf diesen Satz – und beobachten Sie gleichzeitig mit **weitgestellter Wahrnehmung**, was er bei Ihnen auslöst. Schauen Sie all das, was in Ihr Bewusstsein gespült wird, wertfrei an: Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen. Tun Sie nichts damit, und versuchen Sie nicht, etwas zu verändern.
- ▶ Versuchen Sie nicht, zu verstehen, was und warum „hochkommt“, was gerade passiert: Es sind Reaktionen und Botschaften aus dem Unbewussten – Sie greifen nicht ein, sondern nehmen einfach nur wahr, was im Moment da ist.
- ▶ Lassen Sie „Ihren“ Satz gedanklich tief in Ihr Inneres einsinken. Beobachten Sie in Ruhe, was er auslöst – erst dann denken Sie den Satz wieder neu.

Das machen Sie so sechs bis zehn Minuten lang. Legen Sie in der Zeit vier- bis sechsmal den Fokus auf den Satz. Stellen Sie sich das „Schlimme“ im Detail vor. Tauchen Sie ein – und nehmen Sie gleichzeitig nur wahr, was körperlich, gedanklich und gefühlsmäßig passiert.

Beenden Sie diesen Prozess, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Gedanken Sie fortreißen. Beginnen Sie von vorn.

Wiederholen Sie diesen Prozess, bis Sie merken, dass der Alarm an Intensität abnimmt. Die Übung wiederholen Sie ein paar Tage oder auch ein paar Wochen lang täglich. So lange, bis Sie auf der Skala bei null sind, also der Satz keinerlei Reaktion mehr bei Ihnen auslöst. Dann können Sie sicher sein, dass die Stressursache gelöscht ist; die Introvision ist mit dem Satz erfolgreich abgeschlossen!

Fazit

Introvision ist der Königsweg, die Strategie fürs Unbewusste, wenn es um Stress, Ängste und Burn-out geht. Mit Introvision verändern sich im unbewusst arbeitenden Teil des Gehirns neuronale Vorgänge – schnell und bleibend. Das macht diese Methode einzigartig.

Bei tief verwurzelten persönlichen Themen ist externe Unterstützung sinnvoll – mit Introvision Coaching. Sind Ihre stressigen Themen nicht zu sehr emotional aufgeladen, können Sie es auch alleine versuchen – so wie hier beschrieben.

Es ist gut möglich, dass es Ihnen dann so wie Daniel geht: In Situationen, die für ihn bisher stressig waren, bleibt er jetzt innerlich ruhig und gelassen. Er entscheidet unaufgeregt, was die jeweilige Situation erfordert. Ganz entspannt.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Sie wollen weitere Informationen oder suchen einen Coach? Die Webseite vom Verband „Introvision Association e.V.“ finden Sie unter www.introvision-association.com.

Literaturhinweise:

- [1] Köpnick, K.: Bei Druck und Stress gelassen bleiben? Muster durchschauen und ändern | So geht's – schnell und dauerhaft (Teil 1). healthstyle, (4 | 2022), 30-33.
- [2] Introvision Association e.V.: Introvision-Coaching (Internet). Verfügbar unter: URL <https://introvision-association.com/introvision>.
- [3] Köpnick, K.: Moin, hier wird gebloggt (Internet). Verfügbar unter URL <https://diegelassenheitsformel.de/blog>.
- [4] Köpnick, K.: 1:1 Online-Coaching-Programm – mit der Gelassenheitsformel. Als Führungskraft täglichen Stress abschalten statt managen? (Internet). Verfügbar unter URL <https://diegelassenheitsformel.de/gelassen-im-job>.
- [5] Taylor, Jill B.: Mit einem Schlag: Wie eine Hirnforscherin durch ihren Schlaganfall neue Dimensionen des Bewusstseins entdeckt, Droemer Knauer, 2021.