



„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)

Während unseres Studiums bei Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision (Universität Hamburg), überzeugte und begeisterte uns dieser Ansatz sofort.

Nach unserem Abschluss gründeten wir das Netzwerk Introvision und bieten seither Seminare, Webinare, Beratungen und Coachings für Gruppen und Einzelpersonen an.

2017 veröffentlichten wir gemeinsam mit Dr. Monika Empl den Ratgeber „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“ und waren an der Studie zur Wirksamkeit von Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne „IntroMig“ beteiligt.

Wir sind:

- eine Diplom Sportwissenschaftlerin und eine Diplom Pädagogin
- Introvisionsberaterinnen und Dozentinnen für Introvision mit langjähriger Erfahrung
- beteiligt an diversen Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Introvision
- Gründerinnen des Netzwerk Introvision
- Gründungsmitglieder des Introvision e.V.

KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE LINDERN

Handlungsfähigkeit und Veränderung durch Introvision

Workshop zu **Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne** am 04.02.2023 in Hamburg-Eimsbüttel mit anschließender Online-Begleitung.



Teil 1 (am 04.02.2023, 10:00 - 17:30 Uhr)

Grundannahmen der Introvision / Übungen zur Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW) / Wie erkenne ich innere Konflikte? / Bericht zur Studie Introvision bei Kopfschmerzen

Teil 2 (online, individuelle Absprache)

Im Anschluss an den Workshop vereinbaren Sie mit uns drei Termine für die individuelle Begleitung für maßgeschneiderte Hilfestellungen und Tipps. Zusätzlich versorgen wir Sie per eMail mit Impulsen und Anleitungen für die Umsetzung der Introvision in Ihrem Alltag.

Teil 3 (online, am 18.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr)

An diesem Nachbereitungstermin können Sie sich mit den anderen Kursteilnehmer*innen austauschen, offene Fragen mit uns klären und Themen vertiefen.

Anmeldung bis zum 21.01.2023
per eMail info@netzwerk-introvision.de
oder telefonisch 04523/ 1847

Kosten: € 530,00
Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Bestätigung mit weiteren Informationen.

Fragen? Setzen Sie sich mit uns per Mail in Verbindung!
info@netzwerk-introvision.de

kurz & knapp

Was ist Introvision?

Selbstregulation

Introvision heißt ‚Innenschau‘ und ist ein achtsamkeitsbasierter Ansatz zur Selbstregulation. Das heißt, mit Introvision lernen Sie Einfluss auf Ihr persönliches Befinden zu nehmen.

Auflösung innerer Konflikte

Während der Introvision wird die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf das gerichtet, was Sie daran hindert, gelassen zu sein. Innere Konflikte werden aufgespürt und können mit der Methode des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW) gelöst werden. Durch Auflösen innerer Konflikte wird die eigene Handlungsfähigkeit erweitert und Veränderungsprozesse werden möglich.

Sensibilisierungsprozess

Eine Reihe von ‚Introvisions-Tools‘ sind im Alltag leicht anwendbar. Mit diesen Tools zur Selbst-reflexion wird ein Sensibilisierungsprozess ermöglicht, denn Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre persönlichen Strategien und Automatismen. Somit werden Ihnen diese bewusster und Sie können an dem zugrundeliegenden Kern arbeiten.

Aufdeckender Ansatz

Als aufdeckender Ansatz arbeitet Introvision nicht mit überschreibenden Techniken wie beispielsweise Affirmationen. Vielmehr wird die Aufmerksamkeit absichtlich auf das Unangenehme, Störende und Hindernde gelenkt.



MONIKA EMPL · PETRA SPILLE · SONJA LÖSER

Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne

Stress und Überlastung gelten als häufigste Auslöser von Kopfschmerzen und Migräne. Seit langem ist bekannt, Betroffene haben eine veränderte Reizverarbeitung mit fehlender Gewöhnung an wiederholte Reize. Daher könnte eine Entspannungsmethode, die auf einer Wahrnehmungstechnik basiert, gerade bei Kopfschmerzen und Migräne besonders wirksam sein.

Eine solche Entspannungsmethode bietet die Introvision – ein achtsamkeitsbasierter Ansatz, der zu nachhaltiger Stressreduktion führt. Migräne-Betroffene berichten von Entspannung und Linderung durch die nicht-wertende Haltung gegenüber der eigenen Migräne – sie erleben die Schmerzen nicht mehr so stark als zusätzlichen Stressor.

Dr. Monika Empl (Neurologin): „Patienten berichten, durch Introvision erleben sie eine Besserung ihrer Migräne, auch weil sie ihre eigene Einflussnahme bewusster erkennen.“
Die angesprochene Sensibilisierung ist eine Voraussetzung, um dem Rat der Schmerztherapie zu folgen: Schmerzen so früh wie möglich anzugehen, denn dadurch wird die Behandlung wirksamer und nachhaltiger.

In diesem Workshop erlangen Sie Grundkenntnisse der Introvision und werden sie als Selbstregulationsmethode im Alltag anwenden können. In der Gruppe können Sie sich über Ihre Erfahrungen hiermit austauschen. Sie profitieren von dem Erlernten nicht nur in Bezug auf Kopfschmerzen, sondern werden im Anschluss an den Workshop das häufig als stressig und überreizt wahrgenommene Leben mit etwas mehr Gelassenheit begegnen können.