

Petra Spille

Während meines Studiums bei Prof. Dr. Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision, überzeugte und begeisterte mich dieser Ansatz sofort.

Seit meinem Abschluss biete ich Seminare, Webinare, Workshops und Coachings für Einzelpersonen und Gruppen an.

Gemeinsam mit Dr. Monika Empl und Sonja Löser veröffentlichte ich 2017 den Ratgeber „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“.

2017–2019 untersuchten wir die Wirksamkeit von Introvision bei Migräne im Rahmen der Studie IntroMig (Uni München: LMU).

Ich bin:

- Dipl. Sportwissenschaftlerin und Introvisionsberaterin
- Mitgründerin des Netzwerk Introvision
- Gründungsmitglied des Introvision e.V.
- beteiligt an Wirksamkeitsstudien von Introvision
- Mitglied der Forschungsgruppe Introvision (bis 2018)

mail@petraspille-introvision.de

dipl. sportwissenschaftlerin
introvisionsberaterin
co-autorin von „introvision bei kopfschmerzen
und migräne“, mvg-verlag

einzel-coachings
workshops
webinare



Schritt für Schritt zu
innerer Klarheit und Ruhe

www.petraspille-introvision.de

Worin kann ich Sie unterstützen?

Selbstwirksamkeit

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

Innere Konflikte bearbeiten

Während der Introvision wird die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf das gerichtet, was Sie daran hindert, gelassen zu sein. Innere Konflikte werden aufgespürt und mit der Methode des „Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens“ (KAW) betrachtet.

Sensibilisierungsprozess

Eine Reihe von „Introvisions-Tools“ sind im Alltag leicht anwendbar. Mit diesen Methoden zur Selbstreflexion wird ein Sensibilisierungsprozess ermöglicht. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auch auf Ihre persönlichen hinderlichen 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.

stressregulation
resilienzförderung
schmerz- & burnoutprophylaxe
persönliche veränderungsprojekte

Umgang mit Stress und Anspannung ändern

Alles, was zu innerer Anspannung führt, kann körperliche Beschwerden auslösen oder verstärken – z. B. Verspannungen, Tinnitus, Kopfschmerzen.

Handlungsfähigkeit erweitern

Mit Introvision erarbeiten wir Schritt für Schritt einen gelasseneren Umgang mit dem, was uns im Alltag zu schaffen macht. Ob es berufliche oder private Umstände sind, Ziel ist stets, mehr Gelassenheit zu erlangen und so die eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern. Somit tragen Sie auch einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Resilienzförderung bei.

Begleitung in Ihrem individuellen Thema

Kontaktieren Sie mich, um zu besprechen, worin ich Sie unterstützen kann. Gedankenkreisen entschleunigen und auf den Grund gehen? Sich unangenehmen Themen behutsam zuwenden? Gelassener im Kontakt mit sich und anderen sein? Introvision zur Schmerzprophylaxe? Bei allen Themen spielt das Ändern von Gewohnheiten eine große Rolle. Hierbei kann Introvision einen wesentlichen Beitrag leisten.

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

Introvision kann nicht die Bedingungen ändern, die Ihr Leben oder Ihre Arbeit erschweren. Sie kann aber dazu beitragen, einen Weg zu finden, Lösungen für scheinbar ausweglose oder unveränderbare Situationen zu erkennen.

www.petraspille-introvision.de mail@petraspille-introvision.de Telefon 04523 1847