

04 | 2022

# healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



## RÜCKEN & WIRBELSÄULE

Das Kreuz  
mit dem Kreuz

---

## Anti-Aging

Modernes Anti-Aging  
hat mit Botox  
nichts zu tun

---

## FASZIEN

Hautgesundheit  
ganzheitlich betrachtet

## MUSTER

durchschauen und  
ändern!

## AUF EIGENEN BEINEN STEHEN

Wie geht das eigentlich?



[WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE](http://WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE)

# Bei Druck und Stress gelassen bleiben?

Muster durchschauen und ändern | So geht's – schnell und dauerhaft (Teil 1)



#introvisioncoaching #ängste #stressabschalten  
#gelassenheit #amygdala

## Dr. Klaus Köpnick

**S**tress abschalten, statt dauernd gegen ihn anzukämpfen. Es hört sich unglaublich an und ist trotzdem wahr: Mit Introvision Coaching lässt sich Stress in kürzester Zeit besiegen – und zwar dauerhaft. Auch dem Burn-out kann man damit begegnen.

Zwei von drei Menschen fühlen sich gestresst, so die aktuelle Stressstudie der TK [1]. Stressfaktor Nummer eins ist und bleibt der Job. Seit Jahren steigen die psychisch bedingten Fehlzeiten. Sie machen den höchsten Anteil am Krankenstand aus.

### Ständiges Ankämpfen gegen den Stress

Ein typischer Fall, der zeigt, wie sich Probleme unnötig in die Länge ziehen, ist meine Klientin Karin. Sie fühlte sich im Dauerstress, hatte jahrelang mit Ängsten zu kämpfen, konnte nicht schlafen, hatte Panikattacken, Magenprobleme. Nicht, weil sie nicht gut darin war, was sie tat, als Trainerin und Coachin. Nein – sie hatte unglaubliche Angst, sich zu zeigen, im Rampenlicht zu stehen. Besonders unwohl war ihr, wenn dabei „blöde Gefühle hochkommen“, sagte sie. Als wir anfangen, miteinander zu arbeiten, wurde schnell klar, dass das Problem woanders lag ...

## Stress entsteht durch Ängste

Sich öffentlich zeigen ist nicht das Problem bei Stress. Auch nicht die vielen Termine. Nicht die Konflikte, die wir mit anderen haben. Das sind nur Ereignisse. Stress entsteht durch innere Ängste:

- ▶ das alles nicht zu schaffen,
- ▶ abgelehnt zu werden,
- ▶ zu enttäuschen,
- ▶ sich nicht zu trauen, Nein zu sagen ...

### Ängste entstehen, wenn es bedrohlich wird

Im Gehirn verantwortlich ist die Amygdala [2, 3]. Sie arbeitet unbewusst und erkennt bedrohliche Situationen sofort. Ist etwas bedrohlich, werden Stresshormone ausgeschüttet, um zu reagieren. Unser Körper stellt sich blitzschnell darauf ein, Höchstleistungen zu bringen.

Dem Stresssystem ist egal, ob gerade ein Säbelzahntiger um die Ecke kommt oder Gefahr besteht, keinen guten Job zu machen. Es gibt keinen Unterschied zwischen physischer oder psychischer Bedrohung – beides führt zu Stress.

### Mit dem Unbewussten reden geht nicht

Die Amygdala speichert im Gedächtnis alles ab, was uns emotional bewegt, seien es Wahrnehmungen, Erinnerungen oder Vorstellungen.

**Kurz gesagt: Die Amygdala sortiert Sinnesreize vor, vergleicht diese mit Erinnerungen und ruft emotionale Reaktionen auf.**



Foto: © Irina Strelnikova – stock.adobe.com

## → 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](http://www.linkedin.com/in/klaus-koepnick)  
[www.diegelassenheitsformel.de](http://www.diegelassenheitsformel.de)

Durch Verstehen und Denken haben wir leider keinen Einfluss auf Emotionen – das ist im Gehirn nicht vorgesehen. Auch reden klappt nicht mit der Amygdala [3]. Sie ist weder sprachfähig noch bewusstseinsfähig – sie kann aber mithilfe von Introvision neu programmiert werden.

### Erinnerungen reichen bis tief in die Kindheit

Meist sind es abgespeicherte Situationen aus der Kindheit, die wir als emotional bedrohlich empfinden.

### Die Amygdala wacht sehr genau und schützt uns vor unangenehmen Erfahrungen. Das ist ihr Job.

Sie schlägt sofort Alarm und sendet Stresssignale – bei den kleinsten Anzeichen: „Achtung, irgendetwas entwickelt sich unangenehm!“

So wie bei Karin. Im Coaching stellte sich heraus, dass sich als Kind bei ihr Erlebnisse eingegraben hatten, die heute noch wirken: „... Ich schaffe es sowieso nicht.“ „... Mich mit meinen Wünschen zeigen, das steht mir nicht zu.“ „Sie glauben gar nicht, wie oft ich so ein komisches Gefühl habe, nicht dran zu sein, nicht richtig zu sein ... meine Schwester konnte es auch immer besser als ich ... sie war immer Vaters Liebling ...“, sagte sie.

„Du schaffst es nicht.“ „Du genügst nicht“ – Das sind heftige Stimmen aus ihrem Inneren. Sie begleiten Karin bereits ihr ganzes Leben. Was für ein zermürbender Druck.

Sie weiß, dass sie ihren Job gut macht. Menschen aus ihrem Umfeld sagen ihr das. Ebenso die Firmen, für die sie arbeitet. Jedoch: All die vielen rationalen Argumente wirken nicht, lösen Karins Problem nicht. Was bedeutet das?

### Lebenspläne, die bedroht sind

Für die Amygdala sind Situationen eine existenzielle Gefahr, in denen Karin sichtbar ist: Vorsicht, es wird nicht reichen!

## Aus Sicht des Gehirns gibt es nur drei mögliche Reaktionen darauf: Flucht, Kampf, Totstellen.

So grübelte Karin nachts nach Lösungen für den perfekten Auftritt am nächsten Tag (Kampf). Ihr war so „als wenn ich manchmal neben mir stehe“ (Totstellen). „Unliebsame Gespräche und Auftritte schiebe ich immer wieder vor mir her ...“, gestand sie sich ein (Flucht).

Schon früh im Leben hatte sie sich unbewusst eine Strategie angeeignet: „Ich muss stark sein, besser sein und mehr leisten, darf mich aber nicht in den Vordergrund spielen ...“

Das Problem: Dieser „unbewusste Lebensplan“ ist bedroht. Immer wieder im Leben. Je häufiger er nicht aufging, je mehr fühlte sich Karin überfordert. Mehr und mehr innere Alarme werden ausgelöst, mehr und mehr Stresshormone ausgeschüttet ...

Mit Introvision kann dieser Teufelskreis beendet werden.

## Stressbedingte Probleme mit Introvision grundsätzlich lösen

Entwickelt wurde Introvision an der Universität Hamburg von Prof. Dr. Angelika C. Wagner, um Stress abzubauen. Nach Jahrzehnten der Forschung liegen solide wissenschaftliche Daten zu Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Methode vor [4].

### Einfache Fragen, geniale Wirkung

Zusammengefasst: Der Sinn des Alarms in der Amygdala ist, zu handeln: Flucht, Kampf, Totstellen. Aber was passiert, wenn wir nicht handeln, sondern bei einem Alarm die Reaktionen nur beobachten, ohne einzugreifen, ohne zu bewerten? Der Alarm in der Amygdala wird gelöscht! Ein Alarm, auf den nicht reagiert wird, ist nämlich unnützlich. Das Gehirn ist gut darin, keine Energie zu verschwenden. Und genau das ist das Geheimnis und die Wirkung der Introvision.

### Introvision Coaching mit schnellem Erfolg

Der Schwerpunkt der Methode liegt bei Prof. Wagner auf „Selbstregulation“ durch die Klientinnen und Klienten. Dies erfordert zeitintensive Vorübungen – Zeit, die oft nicht gegeben ist, besonders nicht im Business.

Psychotherapeut, Psychologe und Business Coach Ulrich Dehner hat die Methode für einen schnelleren Weg im Coaching weiterentwickelt [5]. Dieses Format nutzt Elemente der Transaktionsanalyse und Achtsamkeitstechniken aus dem Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

Schon mit der ersten Sitzung lassen sich häufig dauerhafte Veränderungen erzielen: Klientinnen und Klienten können so ihre Handlungsfähigkeit zurückbekommen.

Ich arbeite seit Jahren mit der Methode [6, 7]. Den allermeisten Menschen helfe ich mit wenigen Sitzungen. Im Fall von Karin waren lediglich zwei Online-Sitzungen Introvision Coaching erforderlich.

### Klarer Unterschied zum Stressmanagement

Beim Stressmanagement geht es darum, den Stress runterzulegen; z.B. durch Entspannungsübungen, Meditation, Sport oder positives Denken. Das mag in manchen Fällen funktionieren; gelegentlich auftretender Stress wird so kompensiert.

Jedoch: Verdrahtet sind die Ursachen von Stress tief in unserem Unbewussten. Positiv denken reicht da nicht. Wenn das Gehirn bei den Programmierungen bleibt, wird immer wieder Alarm ausgelöst. Wir erleben immer wieder denselben Stress. Introvision Coaching programmiert das Gehirn um [3, 4, 5]. Was bedeutet das?

### Alarmer, die ins Leere laufen

Der Alarm wird aktiviert und die Klientinnen oder Klienten beobachten, was an körperlichen Reaktionen, auftauchenden Gedanken und Gefühlen passiert. Das Entscheidende: Sie reagieren nicht, unterdrücken nicht, verändern nicht. Dieses reine Beobachten erfolgt mit meditativer Achtsamkeit.

### Was dann geschieht, ist so paradox wie genial: Die Veränderung tritt dadurch ein, dass nichts verändert wird.

Bei Karin wurde der Alarm durch die für die Amygdala „schlimme“ Vorstellung aktiviert: „Es kann sein, dass ich nicht genüge, so wie ich bin!“ Sie hat ihre körperlichen, gefühlsmäßigen und gedanklichen Reaktionen nur beobachtet, während sie sich gleichzeitig auf den Alarm fokussierte. Dieses Vorgehen wird mehrfach wiederholt. Der Alarm läuft so ins Leere und löscht sich in der Amygdala. Was passiert da genau?

### Andere Emotionen, neue Freiheiten

„Alarm gelöscht“ heißt für die Amygdala, dass die bisher dem Ereignis zugeordneten Emotionen ab sofort nicht mehr gelten [3]. Andere, neue Emotionen werden dem Ereignis zugeordnet und im Gedächtnis abgespeichert. Fazit: Introvision verändert neuronale Strukturen und Prozesse im Unbewussten – auf Dauer [4].

Situationen, die für Karin bisher stressig waren, sind nicht mehr stressig. Sie bleibt jetzt innerlich ruhig und gelassen. Sie genießt es, eine Bühne zu haben, da zu sein, sich und ihre Leistung zu präsentieren. Sie steht zu sich, so wie sie ist. Für sie war dieser schnelle Erfolg durch Introvision Coaching verblüffend: „... besonders, weil ich ja schon mein ganzes Leben gegen meine Probleme ankämpfe ...“

### Viele Anwendungsfelder für Introvision Coaching

- ▶ sich schnell persönlich angegriffen fühlen
- ▶ ein altes Muster, das Sie nicht loswerden
- ▶ nicht durchsetzen oder nicht entscheiden können
- ▶ einschränken, was zu tun, obwohl Sie es gerne möchten
- ▶ fehlendes Selbstvertrauen und Unfähigkeit, sich gegen andere abzugrenzen
- ▶ sich sorgen, grübeln, kreisende Gedanken
- ▶ Stressreaktionen wie Verspannungen, Herzrasen, Bluthochdruck, Ohrengeräusche, Magenbeschwerden
- ▶ Flugangst, Platzangst, Höhenangst
- ▶ Ausrasten

- ▶ Angst zu versagen, vor Ablehnung, vor Reden oder Präsentationen
- ▶ Ärger mit anderen oder ärgern darüber, sich wieder zu ärgern
- ▶ Burn-out-Prophylaxe
- ▶ Steigerung Resilienzfähigkeit

## Fazit

Mit Introvision Coaching ist es möglich, Stressempfinden und Ängste von der Wurzel her aufzulösen und zu beenden – schnell und bleibend. Im unbewusst arbeitenden Teil des Gehirns verändern sich neuronale Vorgänge. Das macht die Methode einzigartig.

In bisher für Sie stressigen Situationen haben Sie kein Stressempfinden mehr. Sie bleiben innerlich ruhig und gelassen. Sie entscheiden unaufgeregt, was die Situation erfordert. Introvision Coaching ist der Königsweg, wenn es um Stress, Ängste und Burn-out geht.

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](http://www.introvision-association.com).

Literaturhinweise:

- [1] TK: Pressemitteilung TK-Stressstudie 2021 (Internet). Verfügbar unter: URL <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2021-2116602>.
- [2] Roth, G. & Ryba, A.: Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett-Cotta, 5. Aufl., 2022.
- [3] Roth, G.: Was man über das Gehirn wissen muss. Neurobiologische Grundkenntnisse für Coaches, Psychologen, Psychotherapeuten und sonstige Wissbegierige. Roth Institut Science for Business, Kursunterlage, 2022.
- [4] Wagner, A. C.: Gelassenheit durch Auflösen innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. Kohlhammer, 3. Aufl., 2021.
- [5] Dehner, U. & Dehner, R.: IntrovisionCoaching. Ein effektiver Ansatz für Business- und Life-Coaching mit Tiefgang. Managerseminare, 1. Aufl., 2016.
- [6] Köpnick, K.: Versagensangst als Projektmanager – ein Praxisfall zur Wirkungsweise von Introvision-Coaching (Internet). Verfügbar unter URL <https://introvision-association.com/innere-blockaden-losen>.
- [7] Köpnick, K.: Moin, hier wird gebloggt (Internet). Verfügbar unter URL <https://diegelassenheitsformel.de/blog>.