

# AKOM

NATURHEILKUNDLICH.  
ALTERNATIV.  
INTEGRATIV.

11  
2022

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Hörgesundheit und Depression

## Depressionen

Welche Möglichkeiten bietet die Naturheilkunde?

## Injektionen | Infusionen

Viral induzierte Krankheiten und ihre Vorbeugung

## Immunsystem



# Mit Introvision Coaching Stress und Ängste endgültig auflösen

**Depressionen | Ein Praxisbeispiel:  
Strategie fürs Unbewusste  
löscht Stress an der Wurzel –  
schnell und nachhaltig**



#Stres abschalten #Amygdala #Ängste  
#Introvision Coaching #Emotionen

## Dr. Klaus Köpnick

**M**it *Introvision Coaching* lassen sich Stress und Ängste in kürzester Zeit besiegen. Und zwar schnell und dauerhaft. Auch Burn-out hat keine Chance mehr. Die Folge: In Situationen, die vorher stressig waren, bleibt Ihr Klient innerlich ruhig und gelassen.

### Die Entwicklung ist dramatisch:

- ▶ 64% der Menschen fühlen sich gestresst – damit nimmt das Stressempfinden seit Jahren zu [1]
- ▶ 93% der unter 30-Jährigen fühlen sich im Job gestresst [2]
- ▶ 39% der Führungskräfte glauben, dass es bei ihren Mitarbeitenden zu einem Burn-out kommt [3]

Ein Fall, der zeigt, wie sich Probleme unnötig in die Länge ziehen können, ist mein Klient Thomas. Er hatte jahrelang mit Ängsten zu kämpfen: Er konnte nicht schlafen, schleppte sich widerwillig ins Büro, hatte Panikattacken, Magenprobleme, Bluthochdruck. Nicht etwa, weil er nicht gut in dem war, was er als Projektmanager tat. Nein, er hatte unglaubliche Angst, dass seine Leistung auf Dauer nicht ausreichte. Das beeinflusste seine Arbeit, sein Privatleben, seine Gesundheit. Thomas versuchte immer öfter, dem Druck durch noch mehr Arbeit zu begegnen. Als wir anfangen, miteinander zu arbeiten, wurde schnell klar, dass das Problem nicht darin lag...

## Stress und Ängste gehören zusammen

Stress entsteht nicht aus einer Fülle von Arbeit. Nicht die vielen Termine und Aufgaben sind das Problem. Auch nicht die Konflikte, die wir mit anderen haben. Das sind alles nur Ereignisse.

### Stress entsteht durch innere Ängste:

- ▶ nicht alles zu schaffen
- ▶ zu versagen
- ▶ zu enttäuschen
- ▶ ausgeliefert zu sein
- ▶ sich nicht zu trauen, nein zu sagen...

## Bedrohungen versetzen die Amygdala in Alarmbereitschaft

Im Gehirn dafür verantwortlich ist die Amygdala, die im limbischen System mehrere Funktionen hat [4,5]. Die zentrale Amygdala steht in Verbindung mit dem Hypothalamus, beide erkennen bedrohliche Ereignisse. Die Stressverarbeitung erfolgt dann entlang der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HNN-Achse), auch bekannt als „Stressachse“.

Wenn etwas bedrohlich ist, werden Stresshormone ausgeschüttet, um zu reagieren. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sorgen bei akutem und chronischem Stress dafür, dass sich

unser Körper mit all seinen Funktionen darauf einstellt und wir Höchstleistungen bringen.

Dem Stresssystem ist dabei egal, ob gerade ein Säbelzahniger auf uns zurennt oder ob Gefahr besteht, keinen guten Job zu machen. Es gibt keinen Unterschied zwischen physischer oder psychischer Bedrohung – Bedrohung ist Bedrohung und Stress ist Stress.

## Woher weiß die Amygdala, was bedrohlich ist?

Die Amygdala greift auf Inhalte des Langzeitgedächtnisses zu, an deren Aufbau sie zentral beteiligt ist. Sie fügt den sachlichen Gedächtnisinhalten über den Hippocampus eine emotionale Komponente hinzu – nach emotionaler Bewertung durch das limbische System.

**Ereignisse, die emotional stark empfunden werden, prägen sich besonders tief ins Gedächtnis ein. So sind über das emotionale Gedächtnis Wahrnehmungen, Erinnerungen und Vorstellungen mit Gefühlen positiver oder negativer Art verknüpft.**

Die Amygdala ist übrigens nur für Emotionen zuständig. Gefühle sind bewusst gewordene Emotionen, also Beschriftungen, die auf Ereignissen als angenehm oder unangenehm kleben. Kurz gesagt: Die Amygdala ist an der Entstehung von Emotionen und Gefühlen beteiligt, sortiert Sinnesreize vor und vergleicht diese mit bestehenden Erinnerungen.

## Erinnerungen sind wie Gummibänder, die bis in die Kindheit reichen

Meist sind es abgespeicherte Situationen aus der Kindheit, die wir als emotional bedrohlich empfinden. Die Amygdala schützt uns heute davor, indem sie Alarm schlägt und Stresssignale sendet.

So wie bei Thomas: „Ich hatte als Kind immer das Gefühl, dass ich mich beweisen muss. Sie glauben gar nicht, wie oft ich etwas zu hören bekam, wenn mein Bruder bessere Noten als ich nach Hause brachte... Aber wenn ich was gut gemacht hatte, ich glaube nicht, dass ich mal so richtig gelobt wurde...“

„Du schaffst es nicht...“ – eine Botschaft, die Thomas im Leben begleitet. Ein enormer Druck. Aus Sicht der Amygdala sind Situationen, in denen Thomas Fehler macht oder die Leistung nicht bringt, eine existenzielle Gefahr. Wenn Gefahr besteht, dass seine Strategie des Leistungsbeweises nicht mehr greift, gibt es aus Sicht des Gehirns nur drei mögliche Reaktionen: Kampf, Totstellen, Flucht.

So grübelte Thomas nachts nach Lösungen für sein Projekt (Kampf). Er berichtete über „erste kleinere Blackouts bei der Arbeit“ (Totstellen). „Wenn ich arge Magenprobleme habe, bleibe ich auch schon mal zu Hause und melde mich krank...“, gestand er sich ein (Flucht).

Wenn die Amygdala einen Reiz als bedrohlich bewertet, ruft sie einen Alarm aus. Und alles an Energie wird blitzschnell darauf gerichtet. „Ich muss Leistung bringen und alles im Griff haben...“ – diese Überzeugung war bei Thomas bedroht. Ein Teufelskreis kommt in Gang: Thomas fühlt sich überfordert. Seine Lebensstrategie „Ich zeige, dass ich es doch kann“ kommt an Grenzen – und immer mehr innere Alarme werden ausgelöst. Die Amygdala schüttet mehr und mehr Stresshormone aus. Ein Burn-out ist nicht mehr weit.

### Mit der Amygdala reden geht nicht

Bemerkenswert: Es gibt fast keine neuronalen Verbindungen vom dorsolateralen präfrontalen Cortex zur Amygdala [5]. Dieser Teil des Cortex hat mit hochkognitiven Funktionen zu tun: nachdenken, beurteilen, planen und entscheiden. Auch die „allgemeine Intelligenz“, die für diese Aufgaben nötig ist, sitzt dort. Das erklärt den sehr geringen Einfluss von Verstehen und Denken auf die in der Amygdala entstehenden Emotionen. Andersherum ist der Einfluss der Amygdala auf diesen Teil des Cortex in Form von Emotionen und Stress sehr stark – was auch Thomas nur zu gut kannte.

Mit der Amygdala kann man nicht reden. Sie ist weder sprachfähig noch bewusstseinsfähig – wird aber mit Hilfe von Introvision neu programmiert.

### Stressbedingte Probleme mit Introvision grundsätzlich lösen

Prof. Dr. Angelika C. Wagner entwickelte Introvision im Rahmen eines Langzeitforschungsprogramms als Methode der mentalen und emotionalen Selbstregulation an der Universität Hamburg, um Stress abzubauen. Nach Jahrzehnten der Forschung liegen solide wissenschaftliche Daten zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Methode vor [6].

#### Hinweis:

Sie wollen Introvision Coaching Ihren Klienten empfehlen? Sie sind Coach, Berater oder Therapeut und möchten Ihre Kompetenz mit Introvision Coaching erweitern?

Auf der Webseite vom Verband „Introvision Association e. V.“ ([introvision-association.com](http://introvision-association.com)) finden Sie weitere Informationen.

#### 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. Um die Methode bekannter zu machen, engagiert er sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verband „Introvision Association“.



Kontakt: [www.linkedin.com/in/klaus-koepnick](https://www.linkedin.com/in/klaus-koepnick)  
[www.diegelassenheitsformel.de](http://www.diegelassenheitsformel.de)  
[www.introvision-association.com](http://www.introvision-association.com)

### Einfache Fragen mit genialer Wirkung

Wie schon erwähnt, ist der Sinn des in der Amygdala gesetzten Alarms, eine Handlung auszulösen: Kampf, Totstellen, Flucht. Aber was passiert, wenn es keine Handlung gibt? Was geschieht, wenn ein Alarm ausgelöst ist und die damit verbundenen Reaktionen nur beobachtet werden – ohne einzugreifen, ohne zu bewerten, ohne zu handeln?

**Hier zeigte sich die geniale Wirkung der Introvision: Der Alarm in der Amygdala wird gelöscht. Denn das Gehirn ist gut darin, keine Energie zu verschwenden. Und ein Alarm, auf den nicht reagiert wird, ist unnütz. So bekommen Ereignisse und Situationen einen neuen emotionalen Bezug.**

### Introvision Coaching als schnelles Format der Introvision

Bei der ursprünglichen Introvision liegt der Schwerpunkt auf der „Selbstregulation“ durch die Klienten. Dies erfordert zeitintensive Vorübungen – Zeit, die die wenigsten Klienten im Coaching haben. Die Sorgen und Nöte sind oft sehr akut.

Der Psychotherapeut, Psychologe und Business-Coach Ulrich Dehner hat die Methode für einen schnelleren Weg im Coaching weiterentwickelt [7]. Dieses Format nutzt Elemente der Transaktionsanalyse und von Achtsamkeitstechniken aus dem Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn [8,9]. Schon mit der ersten Sitzung lassen sich dauerhafte Veränderungen erzielen, die den Betroffenen ihre Handlungsfähigkeit zurückgeben.

Ich habe seit Jahren Erfahrung mit der Methode. Die Erfolge sprechen für sich. Den allermeisten Menschen helfe ich mit wenigen Sitzungen [10,11]. Im Fall von Thomas waren lediglich zwei Online-Sitzungen Introvision Coaching erforderlich.

## Unterschied zum Stressmanagement

Beim Stressmanagement geht es darum, Stress „herunterzufahren“. Zum Beispiel durch Entspannungsübungen, Meditation, Sport oder positives Denken. Das mag in manchen Fällen funktionieren; gelegentlich auftretender Stress wird so kompensiert.

Jedoch sind die Ursachen von Stress tief in unserem Unbewussten verdrahtet. So reicht Entspannen nicht aus. Auch nicht zu verstehen, was das Problem ursprünglich ausgelöst hat, was in der Psyche passiert oder was das Problem aufrechterhält.

**Wenn das Gehirn bei den Programmierungen bleibt, wird immer wieder Alarm ausgelöst. Durch die Zuordnungen im Langzeitgedächtnis und deren Abrufe in „stressigen Situationen“ erleben wir immer wieder denselben Stress [4,5].**

## Introvision Coaching lässt den Alarm ins Leere laufen

Introvision lässt diesen Alarm „ins Leere laufen“, was das Gehirn umprogrammiert. Das bedeutet, dass der Alarm aktiviert wird. Die Betroffenen beobachten gleichzeitig, was innerlich an körperlichen Reaktionen, auftauchenden Gedanken und Gefühlen passiert – ohne darauf zu reagieren. Dieses reine Beobachten erfolgt mit meditativer Achtsamkeit aus dem MBSR.

Die Klienten lassen geschehen, was geschieht. Sie sind in Kontakt mit ihren Reaktionen – die sie weder unterdrücken noch verändern.

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

Bei Thomas wurde der Alarm durch die für die Amygdala „schlimme“ Vorstellung aktiviert: „Es kann sein, dass ich völlig versage und dann total abgelehnt werde!“ Seine Stressreaktionen auf diese Vorstellung hat er nun ohne Wertung einfach nur beobachtet. Dies wird mehrfach wiederholt: Die Klienten beobachten ihre körperlichen, gefühlsmäßigen und gedanklichen Reaktionen, während sie gleichzeitig den Alarm fokussieren. Dann läuft dieser Alarm ins Leere und wird in der Amygdala gelöscht.

## Neuronale Zuordnungen im Unbewussten verändern sich

Ein Alarm, auf den keiner reagiert, ist für das Gehirn unnütz. Die emotionale Bewertung wird angepasst und im Langzeitgedächtnis neu zugeordnet. Neuronale Strukturen und Prozesse im Unbewussten verändern sich so auf Dauer.

In Situationen, die Thomas bisher als stressig empfand, bewegt er sich jetzt innerlich ruhig und gelassen. Nach außen tritt er souverän auf. Für ihn war dieser schnelle Erfolg durch Introvision verblüffend.

## Viele Anwendungsfelder

- ▶ sich schnell persönlich angegriffen zu fühlen
- ▶ alte Muster nicht loszuwerden
- ▶ sich nicht durchsetzen oder nicht entscheiden zu können
- ▶ sich einzuschränken, etwas zu tun, obwohl man es gerne möchte
- ▶ fehlendes Selbstvertrauen und die Unfähigkeit, sich gegen andere abzugrenzen
- ▶ sich zu sorgen, zu 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 sich zu ärgern darüber, sich wieder zu ärgern
- ▶ Burn-out-Prophylaxe
- ▶ Steigerung der Resilienzfähigkeit

Introvision Coaching geht an die neurologischen Ursachen von Stress. Es gehört zum ganzheitlichen Ansatz und zur Förderung der Selbstheilungskräfte.

## Fazit

Thomas hat seine Angst, nicht ausreichend Leistung zu bringen, überwunden. Seine körperlichen Beschwerden haben sich aufgelöst, ebenso wie die Angst, abgelehnt zu werden. Er widmet sich ruhig, gelassen und befreit den Tagesaufgaben.

Mit Introvision ist es ihm gelungen, neuronale Vorgänge bleibend im Gehirn zu verändern. Das macht die Methode wirksam und einzigartig.

**AKOM**

### Mehr zum Thema

Das Literaturverzeichnis erhalten Sie über die AKOM-Redaktion (redaktion@akom.media).

Anzeige



**Bücher, die den Horizont erweitern**

- Gesundheit
- Heilung
- Lebenshilfe

mankau-verlag.de **man kau**

Köpnick, K.: Mit Introvision Coaching Stress und Ängste endgültig auflösen. AKOM Ihr Fachmagazin für angewandte Komplementärmedizin, 7 (11), 18-21, 2022.

## Literaturliste

- [1] TK: Pressemitteilung TK-Stressstudie 2021 (Internet). Verfügbar unter: URL <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2021-2116602> (11.09.2022).
- [2] pronova BKK: Pressemitteilung Arbeitnehmer-Studie: Jünger heißt nicht gesünder (Internet). Verfügbar unter: URL <https://www.pronovabkk.de/presse/studien-archiv/digital-dynamisch-dauergestresst-arbeiten-2020.html#anker-4> (11.09.2022).
- [3] Robert Half: Burnout: Mehr als ein Drittel der Arbeitgeber sind besorgt um ihre Mitarbeitenden (Internet). Verfügbar unter: URL <https://www.roberthalf.de/presse/burnout-mehr-als-ein-drittel-der-arbeitgeber-sind-besorgt-um-ihre-mitarbeitenden> (11.09.2022).
- [4] Roth, G. & Ryba, A.: Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte. Klett-Cotta, 5. Aufl., 2022.
- [5] 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.
- [6] Wagner, A. C.: Gelassenheit durch Auflösen innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision. Kohlhammer, 3. Aufl., 2021.
- [7] Dehner, U. & Dehner, R.: IntrovisionCoaching. Ein effektiver Ansatz für Business- und Life-Coaching mit Tiefgang. Managerseminare, 1. Aufl., 2016.
- [8] Introvision Association e.V.: Introvision-Coaching (Internet). Verfügbar unter: URL <https://introvision-association.com/introvision> (11.09.2022).
- [9] Köpnick, K.: Stress endgültig abschalten, statt gegen ihn anzukämpfen! – Video zur Gelassenheitsformel. Mitschnitt Partnerforum des Zentralverbands des Deutschen Handwerks 2019 (Internet). Verfügbar unter: URL <https://diegelassenheitsformel.de/video-introvision-gelassenheitsformel> (11.09.2022).
- [10] Köpnick, K.: Versagensangst als Projektmanager – ein Praxisfall zur Wirkungsweise von Introvision-Coaching (Internet). Verfügbar unter URL <https://introvision-association.com/innere-blockaden-losen> (11.09.2022).
- [11] Köpnick, K.: Moin, hier wird gebloggt (Internet). Verfügbar unter URL <https://diegelassenheitsformel.de/blog> (11.09.2022).