

## KONTAKT

### Informationsveranstaltung

In regelmäßigen Abständen laden wir zu Informationsveranstaltungen ein. Gerne nehmen wir Sie in unsere Interessentenliste auf.

### Termine und Kosten

Aktuelle Termine für Informationsveranstaltungen und Seminarwochenenden sowie die Kosten entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter:

[www.zfw.uni-hamburg.de/introvision](http://www.zfw.uni-hamburg.de/introvision)

### Anmeldung

Bitte senden Sie uns per E-Mail oder Post die folgenden Unterlagen:

- ausgefülltes und unterschriebenes Anmeldeformular
- kurzes Anschreiben mit Nennung der Motivation
- tabellarischer Lebenslauf
- Kopie des Berufs- oder Hochschulabschlusses
- Nachweis über mindestens ein Jahr Berufstätigkeit

Bei erfüllten Zugangsvoraussetzungen werden die Plätze in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs vergeben.

### Kontakt und Beratung

Daniela Krückel

Tel.: +49 40 42838-9710

[daniela.krueckel@uni-hamburg.de](mailto:daniela.krueckel@uni-hamburg.de)

### Weitere Informationen

[www.zfw.uni-hamburg.de/introvision](http://www.zfw.uni-hamburg.de/introvision)

## ZENTRUM FÜR WEITERBILDUNG

Das Zentrum für Weiterbildung (ZFW) ist die zentrale Einrichtung der Universität Hamburg für berufliche Weiterbildung und lebenslanges Lernen. Das ZFW entwickelt Weiterbildungsangebote in Kooperation mit den Fakultäten der Universität Hamburg, Partnerhochschulen, Fachverbänden und Unternehmen. Kennzeichnend sind dabei wissenschaftliche Kompetenz, Forschungsnahe, Qualität der Lehre und Praxisbezug.

In der Exzellenzstrategie des Bundes und der Länder hat die Universität Hamburg den Zuschlag für vier Exzellenzcluster erhalten und wurde 2019 mit dem Status als Exzellenzuniversität ausgezeichnet. Diesen hohen Anspruch verfolgen wir auch in der Weiterbildung, mit exzellenter Lehre und anerkannten Universitätszertifikaten und Masterabschlüssen.

Das ZFW bietet Ihnen ein umfassendes und nachfrageorientiertes Weiterbildungsangebot:

- berufsbezogene Zertifikatsprogramme und Masterstudiengänge
- das Kontaktstudium: offenes Bildungsprogramm der Universität Hamburg
- das Allgemeine Vorlesungswesen (öffentliche Vorträge an der Universität Hamburg)

Das vollständige Angebot finden Sie unter [www.zfw.uni-hamburg.de](http://www.zfw.uni-hamburg.de)

## INTROVISION ZUR SELBSTANWENDUNG

Entwicklung von Achtsamkeit und Resilienz –  
Basiskurs Introvision, Stufe 1



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

**ZENTRUM**  
FÜR WEITERBILDUNG

# PROFIL

## Gelassen und handlungsfähig mit Introvision

Innere Konflikte verhindern immer wieder Gelassenheit im (Berufs-)Alltag und in schwierigen Situationen. Sie können, insbesondere wenn sie sich verfestigen oder eskalieren, zu (chronischem) Stress, Handlungsunfähigkeit und psychischen Beeinträchtigungen führen.

Introvision ist eine theoretisch fundierte und empirisch erprobte Methode zur mentalen und emotionalen Selbstregulation. Sie zielt auf die Erlangung bzw. Wiedererlangung von Gelassenheit und Resilienz in verschiedensten herausfordernden Umfeldern ab. Introvision führt durch die Anwendung des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW) zur Auflösung und Reduktion innerer Konflikte und so zu mehr Gelassenheit und größeren Handlungsspielräumen. Diese Methode ist nachhaltig wirksam und sehr gut in den (Berufs-)Alltag integrierbar.

## Introvision zur Selbstanwendung

Im ersten Schritt wird Introvision in der Selbstanwendung erlernt. Die Schwerpunkte im Basiskurs sind eine theoretische Einführung, Konfliktreflexion und die Selbsterfahrung.

## Ausbildung zur Introvisionsberaterin, zum Introvisionsberater

In Beratung, Coaching bzw. Therapie wird den Ratsuchenden unter Begleitung erfahrener Introvisionsberatender mit Introvision die Auflösung akuter Konflikte sowie die nachhaltige Entwicklung einer gelasseneren Haltung ermöglicht. Sie lernen, innere Konflikte, Stress, Ärger, Ängste oder Blockaden zu bewältigen und leichter aufzulösen, Achtsamkeit und Resilienz werden gefördert. Die Weiterbildung zu zertifizierten Introvisionsberatenden nach Angelika C. Wagner umfasst insgesamt drei Stufen. Die Teilnehmenden werden befähigt zur

- Selbstanwendung (Basiskurs, Stufe 1)
- Vermittlung von Introvision (Aufbaukurs, Stufe 2)
- Intervention mit Introvision (Aufbaukurs, Stufe 3)

# INHALTE

## Module

### Modul 1: Einführung in die Praxis der Introvision und das KAW

- Was ist Gelassenheit und was bedeutet sie?
- Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) als zentrales Instrument der Selbstregulation
- Die Psychotonusskala

### Modul 2: Theoretische Grundlagen der Introvision und die Subjektivität des Konflikts

- Mentale Selbstregulation
- Konfliktbegriffe klären: Theorie mentaler Introferenz (TMI)
- Der akute Konflikt
- Reflexion der Entstehung eigener Konflikte
- Konfliktumgehungsstrategien (KUS)

### Modul 3: Methoden der Introvision und Transferleistung

- Theorie subjektiver Imperative, Imperativketten
- Instrumente der Introvisionsberatung
- Inhalte und Praxis der Introvisionsberatung
- Transfer des Gelernten in den privaten und beruflichen Alltag

## Zielgruppe

Die berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Personen, die sich für konfliktauflösende Verfahren interessieren, z. B. in interaktionsorientierten Handlungsfeldern wie Pädagogik, Beratung, Coaching oder Psychotherapie sowie an Fach- und Führungskräfte aus Unternehmen und Organisationen.

## Teilnahmevoraussetzungen

- abgeschlossene Berufs- oder Hochschulbildung
- mindestens ein Jahr Berufserfahrung, z.B. in pädagogischen, sozialen oder therapeutischen Berufen bzw. als Fach- oder Führungskraft
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit und Selbstreflexion

# STUDIEN-ORGANISATION

## Lehrende

Wissenschaftliche Programmleitung: Prof. Dr. MHEd. Telse A. Iwers, Universität Hamburg. Lehrende: Prof. Dr. Angela Rohde, Ulla Evers, Dipl.-Theol., Joachim Wolf, Dipl.-Psych. sowie als Gastdozentinnen Prof. i. R. Dr. Angelika C. Wagner und Prof. Dr. MHEd. Telse A. Iwers.

## Studienorganisation

Die Weiterbildung wird berufsbegleitend an drei Wochenenden und drei Vertiefungsworkshops montagsabends durchgeführt, derzeit in Live-Online-Lehre. Die Lehrenden vermitteln in Doppeldozentur anwendungsbezogen die theoretischen und praktischen Grundlagen der Introvision. In den Workshops werden die Module nachbereitet, dabei vertiefen die Teilnehmenden ihre Selbsterfahrung. Hinzu kommen zwei individuelle Introvisionsberatungsgespräche für jeden Teilnehmenden sowie Selbststudium (Lektüre, Reflexions- und Übungsaufgaben). Studienmaterial wird über die Lernplattform OpenOLAT der Universität Hamburg zur Verfügung gestellt.

## Umfang und Dauer

- 3 Module innerhalb von drei Monaten
- 3 Wochenendseminare (freitagabends, samstags), 3 Vertiefungsworkshops (montagsabends)
- 2 persönliche Introvisionsberatungsgespräche
- 60 Unterrichtsstunden Online-Lehre zzgl. Selbststudium und Abschlussarbeit; Workload insgesamt 120 Stunden

## Abschluss und Zertifikat

Zum Abschluss wird das Universitätszertifikat „Introvision zur Selbstanwendung“ (4 ECTS nach dem European Credit Transfer Service) vergeben. Voraussetzungen: regelmäßige Anwesenheit (mindestens 75% insgesamt), Bearbeitung der Aufgaben im Kurs, erfolgreiche Erstellung einer Abschlussarbeit.