

Tagung:

Was Resilienz stärkt. Chancen und Risiken eines immer populärer werdenden Konzepts

10./11. März 2023, Pädagogische Hochschule Heidelberg

Verantwortliche: Prof. Dr. Rolf Göppel & Prof. Dr. Ulrike Graf

Förderung von Resilienz durch Introvision

Prof. Dr. MHEd. Telse Iwers, Universität Hamburg

Prof. Dr. Angela Rohde, IU Internationale Hochschule Erfurt

In diesem Beitrag soll die Methode der Introvision vorgestellt und ihre potenzielle Bedeutung für die Förderung von Resilienz diskutiert werden.

Introvision ist eine subjektive Innenschau mit dem Ziel der (Wieder-)Herstellung von Gelassenheit und Handlungsmacht (agency) in als belastend empfundenen bzw. mit innerer Unruhe verbundenen Situationen.

Grundlegende Annahme der Introvision ist, dass innere emotional aufgeladene Paradigmen (subjektive Imperative) Resultat einer konflikthaften Wahrnehmung sind und diese zugleich iterativ bewirken. Es entstehen kognitive Schließungsprozesse, verbunden mit innerer Unruhe, die eine konstatierende Situationswahrnehmung verhindern. Mit Introvision wird mentale Selbstregulation möglich, um konflikthaftes Erleben zu erkennen und die damit verbundenen inneren Prozesse zu beenden. Durch die Auflösung der blockierenden subjektiven Imperative wird situationsangemessene Wahrnehmung wieder ermöglicht und das Individuum in die Lage versetzt, auf stabile Selbstkonzeptanteile zuzugreifen. Es kann kohärente Handlungsfähigkeit und individuelle Handlungsmacht entwickelt bzw. wieder hergestellt werden.