



SAVE THE DATE!
10. TAG DER LEHRE
FH OBERÖSTERREICH
Di, 26.04.2022
9 – 17 Uhr
FH ÖÖ Campus Linz

9. TAG DER LEHRE DER FH ÖÖ

TAGUNGSBAND

Resilienz und Resilienzfaktoren in der Hochschullehre – Anpassungsleistungen der Hochschuldidaktik in volatilen Zeiten



Digital only ab 20. April 2021
Live-Vormittag & Moodle-Kurs

Gisela Schutti-Pfeil, Antonia Darilion und
Barbara Ehrenstorfer (Hrsg.)

www.fh-ooe.at/tag-der-lehre



UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
UPPER AUSTRIA

Inhaltsverzeichnis

Dagmar Archan, Andrea Meier

Protektive Ressourcen in volatilen Zeiten – wie Bildungsinstitutionen die Resilienz von Studierenden und Lehrenden unterstützen können 8

Jana Bauer

Me, my stress and I – Resilient durch Stresskompetenz für Studium und Beruf 21

Rudolf Beer und Gabriele Beer

Evidenzen als Basis einer ‚Resilienz fördernden‘ Hochschulentwicklung: Resilienz und Studienbelastung von Lehramtsstudierenden 27

Sarah Berndt und Annika Felix

Studentische Corona-Pandemie-Resilienz: Empirische Analysen und praktische Ableitungen zu Resilienz- und Risikofaktoren 36

Claudia Bornemeyer

„Best of Both Worlds“: Mini-Methoden in der Lehre vor, während und nach der Covid-19-Pandemie 42

Iris Enz, Rainer Zehetner, Claudia Bauer-Krösbacher, Martin Waiguny

IMC Rise®: Eine Case Study über die Stärkung von Resilienz im virtuellen Kontext 52

Christian F. Freisleben-Teutscher

Resilienz weiterentwickeln mit der Kraft der Improvisation 60

Daniela Freudenthaler-Mayrhofer und Gerold Wagner

Die Innovation Week im Lockdown: Wie interaktive und anwendungsorientierte Lehre virtualisiert werden kann – Eine Diskussion der Potenziale und Grenzen 64

Dörte Görl-Rottstädt und Yvonne Knospe

Resilienzförderliches Führungsverhalten erkennen und trainieren – Analyse sozialpädagogischen Handelns im Arbeitsfeld Justizvollzugsanstalt am Beispiel eines ausgewählten Moduls im Studiengang Sozialpädagogik und -management an der Fachhochschule Dresden 77

Katja Grupp, Clare Hindley und Magda Sylwestrowicz

Resilienz der Lehrenden – eine empirische Untersuchung im internationalen Umfeld 87

Jürgen Hagler und Remo Rauscher

Animated Cadavre Exquis: Herausforderungen für kollaborative Formen des Filmmachens in der Ausbildung 96

Sarah Kaltenhauser, Michaela Schaffhauser-Linzatti

Der Einfluss der Corona-Pandemie auf Studierendenleistungen an der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Wien 107

Yvonne Knospe

Resilienz als notwendige Ressource für die Bewältigung eines Studiums im Vollzeit- und berufsbegleitenden Format 116

Michaela Kröppl

Umstellung von Präsenz- auf Online-Lehrveranstaltung – Vor- und Nachteile 126

Alexandra Leimer

Resilienz. Eine Schlüsselkompetenz in der Pflegeausbildung. 131

Angela Rohde

„Der Stress muss weg!“: Mentale Selbstregulation und Resilienz mit Introvision..... 142

Gisela Schutti-Pfeil, Tanja Jadin und Ursula Rami

Plötzlich online – Relevante Resilienzfaktoren aus Lehrendensicht..... 155

Eva Seidl

Resilienzerleben von Studierenden in der transtationsorientierten Online-Sprachlehre..... 168

Jana Steinbacher und Nicole Flindt

Digitale Resilienz – Erste Zugänge aus einer Hochschulbefragung von Lehrenden und Studierenden..... 178



Impressum:

FH Oberösterreich

Fotos: FH OÖ, COMO, iStock, privat, Werner Harrer, Stephan Huger,

D. Gossmann/CO2, M. Größler/PHSt

Druck: kontextdruck.at

„Der Stress muss weg!“: Mentale Selbstregulation und Resilienz mit Introvision

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Angela Rohde, IU Internationale Hochschule

Abstract

Eine dauerhaft hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck durch Abgabefristen, Schreibblockaden, fehlende Work-Life Balance, Konflikte mit Anderen oder Leistungsdruck sind verbreitete Stressfaktoren für Studierende und Lehrende gleichermaßen. Prüfungsangst macht zudem vielen Studierenden zu schaffen, die fristgerechte Bewertung von Prüfungsleistungen oder das Bewältigen von Forschungsleistungen nachem Lehrenden. Selbstzweifel oder Versagensängste kommen an die Oberfläche. Die Konsequenzen für den Einzelnen können folgenreich sein: Die Prüfung wird nicht bestanden, die Bachelorarbeit nicht rechtzeitig abgeben, der Forschungsantrag gar nicht erst gestellt oder der Aufsatz nicht eingereicht. In akuten Konfliktsituationen oder Krisenzeiten wie jüngst der weltweiten Coronakrise verschärfen sich die Herausforderungen in Alltag und Beruf für viele Menschen noch. Neue Sorgen bzw. Ängste entstehen, manche bangen um ihre Existenzgrundlage. Hier setzen Maßnahmen zur Förderung von Resilienz an. Ein Ansatz, der sich in inzwischen zahlreichen empirischen Studien als wirksam erwiesen hat, ist die Introvision, eine Methode zur Förderung der mentalen Selbstregulation, die von Prof. Dr. Angelika C. Wagner an der Universität Hamburg begründet wurde und bis heute in der Forschungsgruppe Introvision untersucht und weiterentwickelt wird. Im Beitrag werden ausgewählte Erkenntnisse aus der Introvisionsforschung vorgestellt sowie praktische Anleitungen aus dem Übungsprogramm zum Erlernen der Introvision als Gelassenheitstraining präsentiert. Der Schwerpunkt liegt auf der Mikroebene, dem Individuum. Abschließend wird ein Ausblick darauf gegeben, was der gezielte Einsatz von mentaler Selbstregulation auch auf der Meso- und Makroebene perspektivisch leisten kann.

1 Resilienz in der Hochschule

Resilienz bezeichnet in der Psychologie „die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke“ (Stangl, 2021). Mit entsprechender Resilienz (=Widerstandskraft) können auch große Krisen bewältigt werden ohne Folgeschäden bzw. dauerhaft negative Konsequenzen für das Individuum. Resilienz kann psychischen und körperlichen Krankheiten vorbeugen. Dabei handelt es sich bei Resilienz nicht um eine exklusive Fähigkeit ausgewählter Menschen, sondern sie kann prinzipiell jeder ausbauen bzw. entwickeln.

Resilienz ist besonders bedeutsam in besonderen Lebensphasen (z. B. Schuleintritt, Pubertät, Abitur, Studienstart, Verlust eines Angehörigen etc.) sowie gesamtgesellschaftlich in Krisenzeiten (z. B. Wirtschaftskrise). Die Resilienzforschung untersucht Entstehung, Bedingungen und begünstigende Faktoren für seelische Widerstandskräfte und innere Stärke. Dabei kann man Resilienz auf drei Ebenen untersuchen, auf der Mikro-, der Meso- und der Makroebene. Eine Person mit ausgeprägter Widerstandskraft ist stabil, handlungs- und leistungsfähig

und kann ggf. auf andere positiv ausstrahlen (Mikroebene). Mehrere Personen eines Teams mit ausgeprägter Widerstandskraft profitieren von gegenseitiger Verstärkung und können dadurch eine positive Teamdynamik fördern (Mesoebene). Eine "resiliente Hochschule" als Idealvorstellung, in der grundsätzlich alle mit Resilienz ausgestattet sind, wirkt sich dauerhaft auf die Strukturen und das Gesamtsystem aus. Resilienz kann so zu einer systemimmanenten Gewohnheit werden mit positiven Folgen für das soziale Miteinander und die Lehr- und Lernkultur. Resilienz ist somit wünschenswert und fängt beim Individuum an. In der Resilienzforschung werden Resilienzfaktoren auf drei Ebenen unterschieden. Individuelle Ressourcen beziehen sich auf persönliche Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung oder Umgang mit Stress. Soziale Ressourcen beziehen sich auf Ressourcen innerhalb der Familie, in der Bildungsinstitution, z. B. der Hochschule, sowie das darüberhinausgehende soziale Umfeld (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2019, S. 30). Unter dem Aspekt der gesellschaftlichen Ressourcen werden die Gesellschaft betreffende Faktoren betrachtet wie der Zustand einer Gesellschaft oder bestehende Normen und Werte. Einen bedeutsamen Forschungsbeitrag zur Resilienzförderung liefert das Team um Prof. Dr. Angelika C. Wagner mit der Introvision in der Pädagogischen Psychologie der Universität Hamburg. Dort geht es im Schwerpunkt um die Förderung der mentalen Selbstregulation und damit um die individuelle Widerstandsfähigkeit und innere mentale Prozesse. Dieser wissenschaftlich fundierte Ansatz wird hier näher vorgestellt und in der praktischen Anwendung anhand von Fallbeispielen aus dem Hochschulbereich veranschaulicht.

2 Introvision – eine kurze Einführung

Bei der hier vorgestellten Methode Introvision handelt es sich um einen in über 40 Jahren von Angelika C. Wagner und vielen anderen wissenschaftlich erforschten Ansatz zur Förderung der mentalen Selbstregulation. Introvision heißt Innenschau („mindful introspection“). Anliegen und Ziel der Introvision ist es, in schwierigen Phasen einen klaren Kopf zu behalten, innere Konflikte zu erkennen und aufzulösen, anstatt sie nur zu bewältigen und auf diese Weise Gelassenheit und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Introvision fördert die individuelle Widerstandskraft, die Selbstwirksamkeit und baut mentale Blockaden ab. Ausgehend von der Fragestellung: „Wie entstehen Konflikte und wie können diese Konflikte aufgelöst werden, auch ohne langwierige Therapie?“ standen von Anfang an die harten Konflikte im Mittelpunkt der Forschung. Anstoß für die Entwicklung der Introvision war eine unerwartete Entdeckung im Rahmen eines DFG-Forschungsprojektes (1976-82) zur Erforschung von Unterrichtsstrategien in der Schule. Es wurde festgestellt, dass die Gedanken des Individuums in schwierigen Situationen deutlich mehr kreisen, als zum damaligen Zeitpunkt in der Psychologie bekannt war, und zu Denkknoten führen, die mentale Blockaden hervorrufen können. Inzwischen liegen für zahlreiche Anwendungsbereiche empirische Untersuchungen zur Wirksamkeit von Introvision vor, z. B. in der Lehrerbildung, als Methode der Supervision in der Sozialpädagogik, zur Verringerung von Schreib- bzw. Lernblockaden, in der Prävention von Burnout in der Krankenpflege, bei an Depression Erkrankten, bei Kopfschmerzen und Migräne oder im Leistungssport. Im Rahmen eines mit Bundesmitteln und dem Europäischen Sozialfonds geförderten Forschungsprojektes zur „Aufstiegskompetenz von Frauen“ (2009-2011) wurde im Teilprojekt „Mentale Blockaden“ das Ausmaß mentaler Blockaden bei Frauen in Aufstiegs-situationen untersucht. Im Ergebnis konnte die Wirksamkeit von Coaching mit Introvision bei

den teilnehmenden Frauen belegt werden (vgl. Oerding 2014; Iwers et al. 2013). Introvision ist eine Methode, um mit belastenden Situationen anders als bisher umzugehen und mögliche selbstschädigende innere Strukturen aufzudecken. Sie kann für die individuelle Selbstanwendung sowie für den professionellen Beratungskontext erlernt werden.

2.1 Wie Konflikte entstehen: Anlässe für Unruhe, Stress und Blockaden

„Das schaffe ich nie!“, „Ich habe mich mal wieder verzettelt!“, „Das konnte ja auch gar nicht funktionieren!“, „Warum passiert das immer nur mir?“ oder „Wir müssen das unbedingt hinkommen, sonst ist alles verloren.“

Diese Sätze sind Ausdruck von Unsicherheit und Selbstzweifel. Das Gedankenkarussell kreist, selbst kleine Aufgaben werden plötzlich zu großen, unüberwindbar erscheinenden Herausforderungen. Die meisten Menschen wurden schon einmal von Grübelattacken überwältigt. Unter akutem Druck, das ist längst wissenschaftlich erforscht, steigt die innere Unruhe oft schlagartig an, werden Stresshormone ausgeschüttet, verengt sich die Wahrnehmung. Nervosität, Anspannung, Sorgen und Ängste reduzieren die Handlungsfähigkeit des Einzelnen bis hin zur totalen Erschöpfung. In einer 2018 durchgeführten Umfrage zu den stärksten Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag stand für 34 % der insgesamt 1.650 Befragten ständiger Termindruck an erster Stelle, gefolgt von emotionalem Stress (30 %), Überstunden und einem schlechten Arbeitsklima (je 29 %) (Pronova BKK 2018, S. 23). Diese Belastungen führen bei etwa jedem fünften Arbeitnehmer am häufigsten zu Beschwerden wie Rückenschmerzen, anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, viel Grübeln, Schlafstörungen sowie innerer Anspannung (vgl. Pronova BKK, S. 32). Der Umgang mit Stress kann individuell variieren, denn es gibt verschiedene Faktoren für Ursache und Umgang mit Stress und seinen Folgen. Dazu gehört das persönliche Stressempfinden, die Unterscheidung von vorübergehendem und dauerhaftem bzw. chronischem Stress sowie die verfügbaren Bewältigungsstrategien und Ressourcen für die individuelle Widerstandskraft. Tiefer liegende Probleme, Blockaden oder belastende Ereignisse in der Biografie sind oft weniger offensichtlich. Die meisten Menschen fühlen sich zu bestimmten Zeiten wie in einem Hamsterrad. Für den Hamster ist das Rad nur ein spielerischer Zeitvertreib. Er steigt aus, sobald er genug hat. Überlastete Menschen bleiben jedoch im unsichtbaren Hamsterrad, fühlen sich machtlos und getrieben. Es stellt sich die Frage, was das Rad zum Drehen bringt.

2.1.1 Herausforderungen und Belastungen im Hochschulalltag

Die Lebenswelten der Studierenden haben sich in den letzten 20 Jahren insbesondere im Zuge der Digitalisierung und der Verbreitung des Internets in der Gesellschaft stark gewandelt. Das Studium ist seit Umsetzung des Bologna-Prozesses, der europaweiten Hochschulreform, zudem verschulter, der Druck dadurch für viele noch größer geworden. Zugleich können durch das umfassende Angebot an staatlichen und privaten Hochschulen heutzutage vielfältigste Studiengänge belegt werden, die zudem einer größeren Anzahl Studieninteressierter offenstehen. In einer Umfrage unter 1.000 Studierenden ermittelte die Techniker Krankenkasse, dass „jeder fünfte Studierende bereits in jungen Jahren belastet ist und therapeutische Unterstützung braucht“ (Baas 2015, S. 2). Stressprävention hat sich so auch schon bei jungen Menschen zu einem zentralen Handlungsfeld im Gesundheitssektor entwickelt. Stressfaktor Nummer 1 für Studentinnen (58 %) und Studenten (46 %) sind Prüfungen (Techniker Krankenkasse 2015, S. 10). Hinzu kommen private Herausforderungen.

In einer Statista-Umfrage, was Menschen gegen Stress unternehmen, ergab sich folgende Top 5 der beliebtesten Maßnahmen: Entspannen/Faulenzen (49 %), Fernsehen (49 %), gefolgt von Musik hören/machen, Spazieren gehen und Gartenarbeit (Statista 2019). Bei Studierenden stehen soziale Kontakte mit Familie und Freunden an erster Stelle (vgl. Techniker Krankenkasse 2015, S. 12). Diese und andere Maßnahmen können zur Entspannung und zum Abschalten vom Alltag beitragen. Doch konkrete Probleme wie Leistungsdruck oder Prüfungsangst, Konflikte oder Krisen können auf diese Weise nicht dauerhaft gelöst werden.

2.1.2 Einblick in die Konfliktforschung der Introversion

Im Folgenden werden die inneren Prozesse im akuten Konflikterleben genauer betrachtet. In der Introvisionsforschung geht Wagner in Form eines Gedankenexperiments von einem sogenannten gedachten Punkt Null aus, dem Zustand vollkommener innerer Ruhe eines Menschen. Hier sind „die mentalen Prozesse außergewöhnlich leistungsfähig“ (2011, S. 56), was die Psychologin auf eine besondere, differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit zurückführt, die durch nichts gestört wird. Eine Person ist im vollkommenen Gleichgewicht, vergleichbar mit einer ruhigen, spiegelglatten Wasseroberfläche. Der Wahrnehmungsapparat, das kognitive System des Menschen, in dem Informationen verarbeitet werden, bezeichnet Wagner als Epistemisches System. Bewusste und unbewusste kognitive Prozesse wie hören, riechen, spüren, nachdenken oder träumen sind hier verortet. In diesem Idealzustand läuft die Wahrnehmung des Individuums störungsfrei, vergleichbar mit einer spiegelglatten, ruhigen See. Wenn sich die Wasserfläche, häufig noch zunächst kaum merklich, zu kräuseln beginnt, einzelne Tropfen die Oberfläche berühren, entstehen kleine Bewegungen, erste Anzeichen von Veränderung. Mit zunehmender Bewegung kann das System ins Stocken geraten, ein Eingreifen erforderlich werden, wenn Soll und Ist nicht übereinstimmen. Das System kann sprichwörtlich hängen bleiben, was auf unterschiedliche kognitive Ereignisse zurückzuführen ist. Wagner kategorisierte auf Basis einer über viele Jahre laufenden umfangreichen Literaturrecherche in Pädagogik, Psychologie und Philosophie vier Arten von Defaults (Störungen), die hier als W.I.L.D.-Formel vorgestellt werden (vgl. Wagner/Kosuch/Iwers 2021, S. 71).



Abbildung 1. W.I.L.D.-Formel: Die vier Defaults (eigene Darstellung)

Beim (1) **Widerspruch** stehen sich zwei Kognitionen unvereinbar gegenüber. Auf dem Flughafen sieht man auf der Abflugtafel, dass die gebuchte Maschine annulliert wurde. Gleichzeitig werden alle Fluggäste per Lautsprecherdurchsage zum Boarding aufgerufen. Wenn etwas (2) **inkongruent** ist, passt das, was man wahrnimmt, nicht mit der Realität überein. Im Radio erklärt der Moderator gerade, dass im ganzen Land die Sonne scheint, doch beim Blick aus dem Fenster regnet es in Strömen. Wenn dem Studenten in der Prüfung die richtige Formel nicht einfällt, handelt es sich um eine (3) **Leerstelle**. Ein Forschungsvorhaben läuft zeitlich und finanziell völlig aus dem Ruder: Dann herrscht eine unauflösbare (4) **Diskrepanz** zur erwarteten Realität. All diesen **Defaults** ist gemeinsam, dass die für das Weiterlaufen des kognitiven Systems benötigte nächste Kognition fehlt und mit einer erhöhten physiologischen Erregung, d.h. einem Affekt, gekoppelt wird (vgl. Wagner 2011, S. 149). Das, was geschieht, wird von Wagner als Eingriff (=Introferenz) in das System bezeichnet und als introferentes System konzipiert. Ein leeres Wasserglas kann aufgefüllt, die unbekanntenen Öffnungszeiten der Bibliothek im Internet recherchiert werden. Doch in den Fällen, in denen das Hängenbleiben nicht im vertretbaren zeitlichen Rahmen beendet werden, der Default nicht ignoriert werden kann oder eine unmittelbare Gefahr besteht (Stichwort: Begegnung mit einem Säbelzahniger in der Steppe), ist Steuerung notwendig. Wagner hat im Rahmen ihrer theoretischen Überlegungen hierfür ein zweites System eingeführt, das introferente System, das die Steuerung der Kognitionen übernimmt. Daraus ging die erste von zwei theoretischen Säulen der Introvision hervor: die Theorie der Mentalen Introferenz (TMI). Sie erklärt, wie durch bewussten oder auch unbewussten Eingriff in mentale Prozesse Blockaden entstehen (vgl. Wagner 2011, S. 54-102; Wagner/Kosuch/Iwers 2021, S. 52-78).

In Belastungssituationen kann es bereits sehr hilfreich sein, das zugrundeliegende Problem benennen zu können und die Art der Belastung zu erfassen, nicht erst zu einem späteren Zeitpunkt des Nachdenkens, sondern im akuten Moment. „Ich erkenne einen unauflösbaren Widerspruch, deshalb komme ich gerade nicht weiter.“ Was Menschen in diesen Situationen tun, um ein Problem zu lösen und Reflexion eingeschränkt ist, wird im Folgenden behandelt.

2.1.3 Individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen

In Pädagogik und Psychologie werden die Bewältigungsstrategien bei Auftreten von Unwohlsein, einer Belastung oder eines akuten Konflikts eingehend analysiert. In der Introvisionsforschung wurde in aufwendigen Untersuchungen über viele Jahrzehnte eine Systematik der Konfliktumgehungsstrategien (kurz: KUS) entwickelt. Hier eine Auswahl an Strategien:

Die in Tabelle 1 (nächste Seite) skizzierte Auswahl an Konfliktumgehungsstrategien (KUS) und ihre Kategorisierung zeigt die Vielfalt der Bewältigungsoptionen. Steht eine Person vor einer Herausforderung, einem Problem oder Konflikt, sind häufig KUS involviert. 15 Konfliktumgehungsstrategien wurden in der Forschung identifiziert. Die Auseinandersetzung mit den vielfältigen Formen von KUS ist auch geeignet für die individuelle Selbstreflexion, um typische Verhaltensweisen bzw. -muster, sogenannte „Lieblings-KUS“, zu entdecken und möglicherweise schädigende Strategien zu erkennen (vgl. Wagner 2011, S. 189; Wagner/Iwers/Kosuch 2021, S. 131).

Konfliktumgehungsstrategien (KUS) können kurzfristig hilfreich sein. Probleme werden je nach Art der angewendeten Umgehungsstrategie ignoriert oder vertagt, die Realität verzerrt,

| Beispiele | Art der Umgehung (KUS Nr.) |
|---|---------------------------------|
| Ignorieren, lächerlich machen... | Umgang mit dem Konflikt (1-3) |
| Sich selbst beruhigen... | Emotionsbezogene KUS (4, 5) |
| Theoretisieren, die Realität verzerren... | Kognitive KUS (6 - 8) |
| Imperative hierarchisieren... | Imperativbezogene KUS (9, 10) |
| Resignieren, ausweichen... | Handlungsbezogene KUS (11, 12) |
| Katastrophisieren, sich Mut machen | Erwartungsbezogene KUS (13, 14) |

Tabelle 1. Systematik Konfliktumgehungsstrategien (KUS), Auszug, Wagner 2011, S. 187 ff.

man lenkt sich ab oder resigniert gar. Wenn sich das Problem nicht dauerhaft lösen lässt, Konflikte immer wieder kehren, dann kann es sich bei diesen Strategien auch um eine dauerhafte Verdrängung eines ungelösten Problems bzw. eines tieferliegenden Konfliktes handeln, welcher auf diese Weise für das Individuum nicht sichtbar bzw. nicht zugänglich wird. Diese häufig automatisierten Strategien binden zudem psychische Energie. Diese Energie fehlt dem Individuum dann zur Bewältigung des Problems bzw. Konfliktes. Wenn beispielsweise mit viel zeitlichem Aufwand das Auto geputzt oder der Hund im Wald ausgeführt wird, anstatt eine Seminararbeit mit bevorstehender „Deadline“ zu schreiben bzw. zu korrigieren, werden Prioritäten verschoben. Die Überzeugung, der Hund müsse angemessenen Auslauf bekommen, wird über die zu bearbeitende Seminararbeit gestellt und als dringend markiert. Die Deadline rückt gleichzeitig näher, die Seminararbeit bleibt jedoch liegen. Wenn das Problem ungelöst bleibt, dann kann es sich verstärken und dadurch steigen innere Anspannung und Stresslevel, die Wahrnehmung wird eingeengt, Druck und Stressempfinden steigen.

In der Introvisionsforschung wurde für dieses innere Erleben der Begriff subjektiver Imperativ eingeführt, der sich abgrenzt von Begriffen wie Überzeugung, Glaubenssatz oder innerer Antreiber. Die theoretischen Grundlagen finden sich in der Theorie der subjektiven Imperative (TMI), der zweiten Säule der Introvision (vgl. Wagner 2011, S. 146-199). Es handelt sich um individuelle Sollvorstellungen: einen tiefen Glaubenssatz, eine tiefe Überzeugung, die nicht aufgegeben werden darf. Dieser subjektive Imperativ wird als Selbstbefehl formuliert. Droht dieser durch ein Ereignis verletzt zu werden, kommt es zu innerlicher Unruhe – je nach Ursache oder Anlass in unterschiedlich hohem Ausmaß.

„Ich **muss** unbedingt einen guten Eindruck machen!“ – „Ich **darf** die Prüfung **auf keinen Fall** verhauen!“ – „Es **darf nicht sein**, dass meine Chefin enttäuscht ist.“ – „Du **musst** mir vertrauen!“

Diese Sollvorstellungen, wie etwas unbedingt sein muss oder auf keinen Fall sein darf, werden als Muss-Darf-nicht-Syndrom bezeichnet. Ausdrücke dieses Gefühlszustands sind drängend, bittend, hoffnungsvoll, entsetzt, abwehrend, getrieben etc. (vgl. Wagner 2011, S. 158ff.) Es geht um den Vergleich von Soll und Ist. Das, was gerade wahrgenommen wird,

steht in Kontrast zur Wunschvorstellung, wie es sein sollte. Hierzu ein Beispiel: Student Max wird kurz vor der Prüfung plötzlich extrem nervös und kann sich kaum noch auf das Lernen konzentrieren. Es ist bereits sein letzter Versuch, diesen Pflichtkurs zu schaffen. Sein Gedankenkarussell könnte wie folgt in Gang kommen: „Ich darf die schriftliche Prüfung morgen auf gar keinen Fall verhaufen!“ – „Wenn das passiert, dann kann ich meinen Studienabschluss nicht machen.“ – „Wenn ich den nicht kriege, dann kann ich meine beruflichen Pläne vergessen.“ – „Dann bekomme ich große finanzielle Probleme!“ – „Das darf auf gar keinen Fall passieren.“ Imperative tauchen häufig in Verkettung mit weiteren Imperativen auf. In dieser Aneinanderreihung entstehen Imperativketten, die verbunden sind mit einer Wenn-Dann-Verknüpfung. Im Beispiel von Max werden die oben genannten Sollvorstellungen formuliert, die als Selbstanweisungen Dringlichkeitscharakter bekommen. Sie werden i.d.R. mit physiologischer Anspannung markiert, z. B. durch erhöhten Herzschlag oder Unruhe. Der Psychotonus, d.h. die mentale und körperliche Spannung verändert sich, Kognitionen werden als dringlicher erlebt als sie möglicherweise sind. In der Forschung im lerntherapeutischen Kontext ist belegt, dass derartige mentale Prozesse zu Lernblockaden führen können (vgl. Iwers-Stelljes 2013, S. 4).

In einer Intervention mit Introvision hören Introvisionsberatende bei ihren Coachees genau auf die Worte, die sie verwenden. Introvision ist unter anderem eine kognitiv orientierte Methode, die Sprache spielt eine besondere Rolle, vorausgesetzt, ein bedeutender Bewusstseinsinhalt kann verbalisiert werden; nicht immer ist das der Fall. Dann wird nur ein Empfinden wahrgenommen, das sich zunächst noch nicht in Worte fassen lässt. Das machbar zu machen, ist ebenfalls Ziel der Introvision. Für mögliche Imperative, die Konflikten zugrunde liegen, gibt es sprachliche Indikatoren. Es folgen hierzu ein paar Beispiele, die Indikatoren sind jeweils markiert und näher erläutert:

„Ich **darf** mich **nicht** blamieren.“ / „Ich **muss** die Zuhörer begeistern!“ (Muss-darf-nicht-Syndrom) – „Warum passiert das **immer nur** mir?“ / „Das geht **ja sowieso wieder** schief.“ / „Das haben wir **noch nie** hinbekommen!“ (Überverallgemeinerung) – „Du **Idiot!**“ (Schimpfwort/Beschimpfung) – „**Wie konntest du dich nur so bescheuert** verhalten?“ (eindeutig wertender Begriff/Abwertung)

Hinter Formulierungen dieser Art kann sich häufig mehr verbergen, als oberflächlich sichtbar ist. In die Beobachtung werden auch nonverbale Hinweise auf eine erhöhte Erregung mit aufgenommen. Die sprachlichen Indikatoren wurden ebenfalls im Rahmen zahlreicher Forschungsprojekte zur Introvision identifiziert und im Imperativ-Indikatoren-Kategorien-System (IIS) systematisiert (vgl. Wagner 2011, S. 163).

2.2 Wie Konflikte mit Introvision aufgelöst werden können

Im Folgenden geht es darum, wie schädigende Bewältigungsmuster bearbeitet, mentale Blockaden aufgelöst und Gelassenheit wiederhergestellt werden kann. Grundlage der Introvision ist das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (kurz KAW). Es besteht aus den beiden Elementen Selbstreflexion und Selbstanwendung. Angeleitet von Introvisionsberatenden und -coaches oder auch im Selbstcoaching, werden Ratsuchende im Rahmen einer Selbstexploration in die Lage versetzt, innere Konflikte in der Innenschau zu erkennen und aufzulösen. Dabei spielt sowohl kognitives wie auch körperliches Wahrnehmen eine Rolle. Für

Hochschullehrende bietet das KAW eine gute Möglichkeit, den stressigen Hochschulalltag für sich selbst und die Studierenden besser zu bewältigen. Sie können während des gesamten Semesters allgemein einen achtsamen Umgang miteinander fördern, Studierende und dabei auch sich selbst zum Beispiel zum Kursbeginn oder nach Pausen mit kleinen Übungsanleitungen in eine gelassene, aufmerksame Grundhaltung führen und so das Stresserleben der Studierenden insgesamt verringern und ihre Lernbereitschaft fördern. Die Offenheit bei Studierenden für Interventionen dieser Art ist durch die gewachsene Aufmerksamkeit in der Gesellschaft für Methoden zur Bewältigung von Stress entsprechend gestiegen. Gleichzeitig ist durch die Popularisierung von achtsamkeitsbasierten Ansätzen die Wirksamkeit von Maßnahmen in den Fokus gerückt. Wissenschaftliche Fundierung spielt somit eine zunehmend große Rolle für die Förderung von Gelassenheit – auch im Hochschulbetrieb.

2.2.1 Gelassenheit zur Förderung von Resilienz

Die Wahrnehmung von und der Umgang mit Stress ist auch eine Frage der individuellen Haltung. Was im Volksmund mit „rosaroter Brille“ bzw. „Schwarzseher“ ausgedrückt wird, bezeichnet die Wissenschaft als zwei Zustände der Gemütsverfassung. In der nicht-gelassenen, imperierenden Verfassung ist das Individuum aufgeregt, nervös, alarmiert, leicht reizbar. In der gelassenen, konstatierenden Verfassung ist das Individuum offen, handlungsfähig und ausgeglichen. Die Gemütsverfassung nimmt Einfluss auf das unmittelbare Erleben des Individuums. Gelassenheit ist das Gegenteil von Stress. Sie bezeichnet eine annehmende und besonnene Haltung, mit der es möglich ist, die Gegenwart zu erfassen, wie sie ist, ohne von emotionaler oder gedanklicher Abwehr überschwemmt zu werden. Gelassenheit entsteht durch die Auflösung innerer Konflikte, vergleichbar mit einem Knoten, der sich löst. Der Knoten in der Schnur wird wieder glatt (vgl. Wagner/Kosuch/Iwers 2021, S. 22f.).

Die Erforschung der Gelassenheit hat eine lange philosophische Tradition. Heute bezeichnet Gelassenheit vor allem eine innere Haltung, die mit Gemütsruhe und innerem Gleichgewicht in Verbindung gebracht wird. Gelassenheit kann man auch missinterpretieren. Gelassenheit ist nicht dasselbe wie Gleichgültigkeit, Rationalität, Fühllosigkeit oder Coolness. Eine beobachtete Gelassenheit kann auch eine mögliche Stressantwort sein, um ein Problem nicht mehr wahrnehmen zu müssen, somit eine Konfliktumgehungsstrategie sein. Dann wird mit großem psychischem Aufwand versucht, das Unangenehme beiseitezuschieben bis hin zu der Möglichkeit, ein Vorhaben ganz aufzugeben, um den Konflikt zu beenden. Der ursprüngliche Konflikt, der Bewusstseinsinhalt, der zur Nichtgelassenheit führt, ist häufig noch da, möglicherweise dem Individuum nicht bewusst. Um zurück zur Gelassenheit zu finden und Erschöpfungszustände abzubauen, gibt es inzwischen zahlreiche Werkzeuge, Ansätze und Methoden. Das Angebot zur Förderung von Stressbewältigung wächst seit Jahren. Ein möglicher Ansatz ist die hier vorgestellte Introvision.

2.2.2 Merkmale und Anwendung des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens (KAW)

Kernstück mentaler Selbstregulation mit Introvision ist das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW), eine besondere Form der Wahrnehmung. Der Schlüssel des KAW ist es, die eigene Aufmerksamkeit insbesondere in schwierigen Situationen stärker lenken zu lernen. Es geht darum, sich idealerweise nicht den störenden Kognitionen, von denen man überwältigt wird, hinzugeben, sondern konstatierend auf das zu schauen, was gerade ist, mit der Folge, dass i.d.R. unmittelbar Entlastung eintritt. Auf diese Weise werden Aufmerksamkeit

und Offenheit für die innere mentalen Prozesse gefördert. Sechs Merkmale (vgl. Abbildung 2) zeichnen das KAW aus, die am Beispiel der Lehrbeauftragten Julia erläutert werden.

Julia hat sich verzettelt. Die Abgabe ihres Aufsatzes zur Veröffentlichung in einem Handbuch steht kurz bevor, doch sie steckt noch inmitten der Recherchen zu einem Kapitel, das bisher nur fragmentarisch steht. Der Druck ist groß, die Sorge steigt, die Frist nicht einhalten zu können. Alle anderen Autoren haben ihre Beiträge bereits abgegeben. Immer häufiger blitzen Versagensängste auf. Das Gedankenkarussell dreht sich, ihre innere Unruhe ist groß. Sie beschließt, das von ihr erlernte KAW anzuwenden, um zur Ruhe zu kommen (zum Übungsprogramm vgl. Wagner/Kosuch/Iwers 2021, S. 79-112).

Hierzu sucht sich Julia einen Ort, an dem sie für ein paar Minuten ungestört ist. Introvisions-erfahrene können dies auch inmitten ihres Alltags spontan einbauen. Sie setzt sich aufrecht, aber bequem auf einen Stuhl, stellt ihre Beine nebeneinander auf. Ihre Hände ruhen auf ihren Oberschenkeln. Sie nimmt ein paar tiefe Atemzüge, schließt zunächst die Augen, macht ein paar tiefe Atemzüge. Sie stellt ihr drängendes Thema in **den Fokus der Aufmerksamkeit** und fragt sich: „Was hindert mich daran, meinen Beitrag abzuschließen?“ Der erste Gedanke taucht auf: „Oh je. Ich habe mich total verrannt. Völlig verzettelt! Da komm' ich nie wieder raus!“ Doch anstatt sich dieser Sorge hinzugeben, **konstatiert** sie, d.h. stellt möglichst ohne Wertung fest: „Ich habe mich verzettelt.“ In einer Haltung des: „So ist es.“ nimmt sie **offen wahr**, was sie sieht, hört oder spürt, während sie **mit konstantem Fokus** ihr Thema untersucht – durch Hinschauen, Hineinhören, Hineinspüren in das, was sie wahrnimmt. Aufkommende Kognitionen – Gedanken, Gefühle, Eindrücke – werden **weitgestellt** wahrgenommen, d.h. Julia schiebt nichts weg, verdrängt nichts, sondern nimmt ihr äußeres und inneres Erleben wahr. Weitgestellte Wahrnehmung steht im Gegensatz zum enggestellten Tunnelblick. Wird Julia durch andere Gedanken, Geräusche oder ähnliches abgelenkt und sie bemerkt dies, **blendet sie diese Bewusstseinsinhalte nicht aktiv** aus, sondern lenkt ihre Aufmerksamkeit achtsam zurück zu ihrem Thema. Ziel ist es, in das, was an Gedanken ins Bewusstsein kommt, **nicht aktiv einzugreifen**, d.h. nicht sofort zu werten, nach Lösungen zu suchen oder in Panik zu geraten. Die Frage in Form einer Selbstexploration lautet: „Was nehme ich wahr?“ Sorgen und Ängste verlieren in der konstatierenden Haltung häufig ihren Schrecken. Ideen und Lösungen, die ihr dabei in den Sinn kommen, um ihre Blockade zu

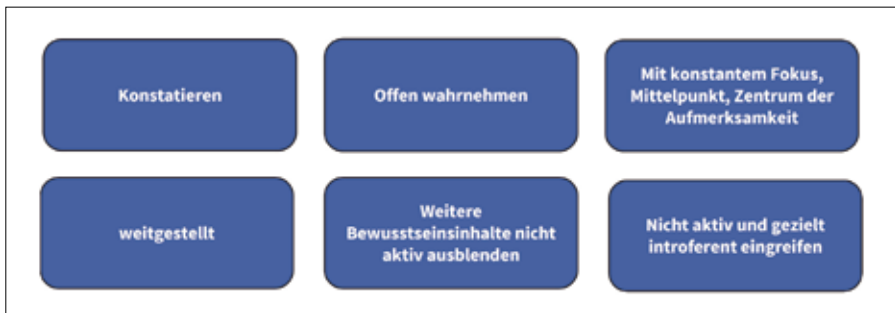


Abbildung 2. Die 6 Merkmale des KAW, Wagner/Kosuch/Iwers 2021, S. 83

lösen, notiert sich Julia auf einem Zettel. Sie spürt, wie ihre Unruhe abnimmt, sie sich körperlich und mental zunehmend entspannt. Ihr Kopf wird wieder klarer, ihre verlorengelaubte Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit kehrt zurück. Sie stellt u. a. fest, dass das Kapitel, an dem sie schreibt, den Rahmen des Beitrags sprengen würde, und dieser somit bereits vollständig ist.

Die als einzelne Merkmale des KAW beschriebenen Wahrnehmungsmodi finden in der praktischen Umsetzung parallel statt. Im Übungsprogramm nach Wagner werden zunächst die einzelnen Sinneskanäle mit gezielten Übungen durchlaufen, unterschiedliche Modi wie eng- und weitstellen erprobt und die konstatierende Haltung erlernt. Die Elemente werden zum Schluss zusammengeführt, so dass sie später automatisch ablaufen. Menschen, die bereits mit Meditations- oder Achtsamkeitspraktiken vertraut sind, können häufig gut an diese Erfahrungen anschließen. Forschungen zeigen, dass die konstatierende Haltung, die der Introvision zugrunde liegt, wirkt. So kommt eine Studie von Herwig, Kaffenberger, Jäncke und Brühl (2010) an der Universität Zürich zu dem Ergebnis, dass die konstatierende Aufmerksamkeit innerhalb von 11 Sekunden zu einer hochsignifikanten Abnahme der affektiven Erregung in der Amygdala führt, der Hirnregion, die verantwortlich ist für Furcht, Depression und andere Emotionen (vgl. Wagner 2011, S. 105). Das deckt sich mit den Ergebnissen zur Wirksamkeit des KAW aus der Introvisionsforschung an der Universität Hamburg.

„Der Stress muss weg!“ – Der Satz im Titel dieses Beitrags kann vor diesem Hintergrund als nicht konstatierende, sondern vielmehr imperierende Aussage, als Selbstbefehl, entlarvt werden. Man ist davon überzeugt, dass etwas anders sein muss als es ist, verbunden mit dem Gefühl der Dringlichkeit und dem Impuls, umgehend etwas dagegen zu unternehmen: „Der Stress muss weg!“, so kommt ein subjektiver Imperativ zum Ausdruck. Weitere Imperative hängen häufig daran, z. B.: „Wenn das nicht endlich aufhört, werde ich noch ernsthaft krank.“ Am Tonfall oder an nonverbalen Indikatoren ist die erhöhte innere und physiologische Erregung zusätzlich erkennbar bzw. spürbar. Aus der Sicht der Introvision ist zunächst die Erkenntnis wichtig, dass man gestresst ist. In der konstatierenden Haltung lautet diese Erkenntnis: „Es ist so. Ich habe Stress.“ Es kommt somit auch auf die Sprache der eigenen Gedanken an, die im Erleben unterschiedliche Konsequenzen nach sich ziehen kann. Diese Erkenntnis ist u. a. auch Basis für eine konstruktive Feedbackkultur.

KAW wurde hier vor allem als konstatierende, achtsamkeitsbasierte Haltung konzeptualisiert. Wenn das KAW gut gelernt ist, kann auch im Selbstmanagement KAW auf das Zentrum des Unangenehmen, auf das sogenannte Schlimmgefühl erfolgen, mit dem Ziel, den Kern eines Konfliktes zu finden. Damit können tieferliegende Probleme und Blockaden aufgedeckt, bearbeitet und aufgelöst werden. Die Introvision folgt dabei einem strukturierten Prozess in vier Phasen, in dessen Zentrum die oben beschriebene Imperativkette bis zum Kernimperativ zurückverfolgt wird (vgl. Wagner/Kosuch/Iwers 2021, S. 147-150). Es gibt Indikatoren, die darauf hinweisen, dass das gefühlsmäßige Zentrum des Unangenehmen erreicht ist. Der mentale Prozess endet wie von allein. Julia könnte folgende Befürchtung äußern: „Dann habe ich versagt. Das wäre das Schlimmste!“. Dieser Kernimperativ, dessen Ausgangspunkt die Angst war, die Frist für die Beitragseinreichung nicht zu schaffen, wird in eine konstatierende Aussage umformuliert, die unterliegende Befürchtung (Subkognition): „Es kann sein, dass ich versage, dass ich es nicht schaffe.“ „Möglicherweise ist es so, ich

werde versagen.“ Diese Subkognition wird ein Weilchen konstatierend angeschaut, es wird dem Schlimmen ins Gesicht geschaut, oft reichen dazu wenige Minuten. Es ist empfehlenswert, den erarbeiteten Satz aufzuschreiben und ggf. nach ein paar Tagen erneut KAW darauf zu machen. Manche Imperative verlieren sofort ihren Schrecken und lösen sich auf. Andere brauchen mehr Zeit der Bearbeitung. “Es ist laut Wagner eine zentrale, bis heute faszinierende Erkenntnis aus der langjährigen Forschung, dass der Prozess, der Angst oder dem Schlimmen ins Gesicht zu schauen, etwas dauerhaft Auflösendes haben kann” (vgl. Rohde 2019).

2.2.3 Micro-Inputs zur introvisionsbasierten Stressbewältigung im Hochschulalltag

Im Folgenden (Abbildung 3) werden Übungen in Form von Micro-Inputs vorgestellt als Maßnahmen, um Stress zu reduzieren und Gelassenheit im Selbstcoaching zu fördern. Alle Übungen werden möglichst in der konstatierenden, aufmerksamen Wahrnehmung (KAW) durchgeführt. Die „Pakete packen“-Übung (Nr. 3) dient in der Introvision als vorbereitende Ankommensübung, ist zudem auch als Entspannungsübung jederzeit einsetzbar. Das „Nachträgliche Laute Denken“ stammt aus der Anfangszeit der Introvisionsforschung und ist heute eine Methode, die in vielfältigen Kontexten, z. B. auch bei Interviews oder in Talkshows, als Anleitung zur Reflexion verwendet wird („Was ist Ihnen damals durch den Kopf gegangen?“). Sie macht früheres Erleben bewusst, das ggf. bis heute nachwirkt. Die anderen Übungsanleitungen sind Variationen des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens. Um Introvision als Methode zur gezielten Stressbewältigung wirksam im Hochschulalltag einzusetzen, sollte zunächst das Übungsprogramm durchlaufen werden, um das KAW sicher zu beherrschen. Mit der Übungserfahrung kommen die „Erfolge“, d.h. eine neue Wahrnehmung, ein verän-

| | |
|-------|---|
| Nr. 1 | <p>* Einfach durchatmen: bei Stress und Unruhe oder zur Entspannung 2-3 tiefe Atemzüge aus dem Bauchraum machen, die Hand dabei auf den Bauch legen, die Bewegungen spüren, in den Körper hineinspüren, danach kurz strecken, bewegen</p> |
| Nr. 2 | <p>* Die “Augenblick Mal“-Übung: Was tue ich gerade? Wecker oder Timer zu einer bestimmten Tageszeit zum Innehalten regelmäßig stellen. Für zwei Minuten die aktuelle Tätigkeit (soweit möglich) unterbrechen und in konstatierender, nicht wertender Haltung überprüfen: “Was tue ich gerade? Bin ich noch auf Kurs? Ist mir das (wirklich) wichtig?”</p> |
| Nr. 3 | <p>* Die “Pakete packen“-Übung: Ziel: den Kopf frei zu bekommen. Komme zur Ruhe. “Wie fühlst du dich? Was hält dich ab, dich momentan rundum wohl zu fühlen?” 1. Benenne Themen, die dir in den Sinn kommen, ohne sie zu bewerten. 2. Packe jedes Thema gedanklich in ein gedachtes Paket und lege es an einen Ort. Verabrede mit dringenden Themen einen Termin für später. 3. Trete innerlich zurück und betrachte deine Pakete aus einer gewissen Distanz heraus. Mache dir ggf. Notizen.</p> |
| Nr. 4 | <p>* Auszeit im Wald (im Park, im Freien): Hören, Sehen, Spüren, Riechen: frische Luft schnappen, in der Natur Entspannung vom hektischen Alltag finden. In den Wald gehen, den Raum durchschreiten. Konstatierend Hinschauen: was sehe ich? Hinhören: was höre ich? Hineinspüren: was spüre ich (körperlich, räumlich)? Was kann ich riechen? Wie fühle ich mich?</p> |
| Nr. 5 | <p>* Stärkungsübung: Erinnerung an ein angenehmes Erlebnis. 1. Denke an ein schönes Erlebnis aus der Vergangenheit, einen glücklichen Moment, verbunden mit einem Wohlgefühl (keine Euphorie) 2. Schließe einen Moment die Augen und spüre in das Erleben von damals hinein: konstatiere, was du gedacht, gefühlt, gesehen, erlebt hast. Was hat stark gemacht, sich gut angefühlt? Nehme das Erleben aufmerksam wahr, mache dir ggf. Notizen.</p> |
| Nr. 6 | <p>* Nachträgliches Lautes Denken (MLD) aus der Introvision. 1) Denke an eine Situation, in der es Dir nicht so gut ging, du unruhig, besorgt oder wütend warst. 2) Was ist dir in diesem Moment damals durch den Kopf gegangen? Wie hast du dich gefühlt? Welche Anzeichen für Unsicherheit, ein erstes Unwohlsein hast du gespürt? 3) Was passierte dann? 4) Was hast du getan, um dich besser zu fühlen?</p> |
| Nr. 7 | <p>* Ein Thema auf die Bühne stellen: Wähle ein Thema, das dich beschäftigt (Problem, Fragestellung, Herausforderung) und komme zur Ruhe 2) Nehme es in den Fokus deiner Aufmerksamkeit und bleibe dabei weitgestellt 3) Stelle konstatierend, aufmerksam wahr, welche Kognitionen kommen, mache dir Notizen, lass dir Zeit (für Fortgeschrittene, 5 - 30 Minuten).</p> |

Eigene Darstellung

Abbildung 3. 7 Micro-Inputs zur Stressbewältigung

deres Erleben innerer mentaler Prozesse, neue Erkenntnisse und die Fähigkeit zur mentalen Selbstregulation – auch in akuten Krisenphasen.

Nicht nur zur Konfliktbewältigung ist diese wissenschaftlich basierte Methode geeignet und hebt sich damit von vielen heutzutage im Markt angebotenen Methoden zur Stressbewältigung ab. Auch als Kreativitätstechnik kann sie Selbstwirksamkeit, Problemlösungskompetenz und mentale Selbstregulation mobilisieren und stärken.

3 Fazit und Ausblick: introvisionsbasiertes Lehren und Lernen

Stress ist ein häufig schädigender, gesellschaftsweiter Treiber, zu Lasten von Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden, auch im Hochschulbetrieb. Methoden zur Förderung der individuellen Widerstandskraft beginnen oft beim Einzelnen und stärken die individuelle Resilienz. Ihre umfassende Kraft entfalten sie durch eine gezielte Einbindung in organisationale Abläufe und Strukturen. Damit ist nicht ein wöchentlicher Aufruf zur gemeinsamen Entspannungspause gemeint, sondern vielmehr ein Resilienzkonzept. Resilienz ist eine wesentliche Ressource für Lehrende und Lernende in der Hochschule. Durch Methoden zur mentalen Selbstregulation ist der Einzelne fähig, auch in schwierigen Phasen widerstandsfähig zu bleiben. Im konstatierenden, aufmerksamen Wahrnehmungsmodus kann man Konflikte vermeiden und dauerhaft Blockaden auflösen. Resilienz setzt am Individuum an, entfaltet jedoch seine kraftvolle Wirkung v.a. auf Team- und Organisationsebene. Der Beitrag soll zum Nachdenken anregen, in welcher Form man Methoden wie die Introvision innerhalb des Hochschulbetriebs gezielt einsetzen kann, um Stress zu bewältigen, das kollektive Gelassenheitsniveau nachhaltig zu steigern und damit einen wertvollen Beitrag für Studierende und Lehrende zu leisten – im Sinne einer resilienten Hochschule.

Literaturverzeichnis

- Baas, Jens (2015), „Vorwort“, in Techniker Krankenkasse (Hrsg.), „TK-CampusKompass. TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Studierenden“, Hamburg, 2.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönau-Böse, Maïke (2019), „Resilienz“, 5. Aufl., München: Ernst Reinhardt.
- Iwers-Stelljes, Telse; Plaum, Maren; Oerding, Judith; Wagner, Angelika C. (2012), „Coaching in Introvision für weibliche Nachwuchsführungskräfte: Erste Ergebnisse“, in Organisationsberatung, Supervision, Coaching Nr. 2, 191-203.
- Iwers-Stelljes, Telse; Müller, Anne-Christin (2013), „Introvision zur Auflösung von Lernblockaden und zur Förderung von Gelassenheit“, in Fachzeitschrift für integrative Lerntherapie Nr. 1, Berlin: Fachverband für integrative Lerntherapie, 3-17.
- Oerding, Judith (2014), „Mentale Blockaden weiblicher Führungsnachwuchskräfte in Situationen des beruflichen Aufstiegs. Empirische Erhebung und inhaltspezifische Analyse“, Hamburg: Kovac.
- Pronova BKK (2018), „Betriebliches Gesundheitsmanagement 2018. Ergebnisse der Arbeitnehmerbefragung“, Zugriff am 18.07.2021, von <https://www.pronovabkk.de/firmenservice/betriebliches-gesundheitsmanagement.html>.
- Rohde, Angela (2019), „Introvision – Eine Form der Achtsamkeit“, Netzwerk Ethik heute, Zugriff am 18. Juli 2021, von <https://ethik-heute.org/introvision-eine-form-der-achtsamkeit/>.
- Statista (2019), „Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um Stress abzubauen?“, in Statista. Zugriff am 18. Juli

2021, von <https://de-statista-com.pxz.iubh.de:8443/prognosen/962176/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-massnahmen-gegen-stress>.

Techniker Krankenkasse (Hrsg.) (2015), „TK-CampusKompass. TK-Studie zur Gesundheit und Mediennutzung von Studierenden“, Hamburg.

Wagner, Angelika C. Wagner (2011), „Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte“, Stuttgart: Kohlhammer.

Wagner, Angelika C.; Kosuch, Renate; Iwers, Telse A. (2021), „Introvision – Problemen gelassen ins Auge schauen. Eine Einführung“. 2. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.

Zur Autorin



Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Angela Rohde ist seit 2019 Professorin für Medien und PR an der IU Internationale Hochschule im Fernstudium sowie Studiengangsleiterin Kommunikation & PR im Dualen Studium. Nach einer Ausbildung zur Bankkauffrau studierte sie Publizistik- und Kommunikationswissenschaften in Münster und promovierte mit einer Arbeit zu Grenzfällen der Werbung. Sie war über 15 Jahre in der Marketingkommunikation internationaler Konzerne der Finanzbranche und im Verlagswesen tätig. 2015 machte sie sich als Kommunikationsberaterin und Business Coach selbständig. Sie ist spezialisiert auf Kommunikation, Public Relations, Konflikt- und Stressmanagement u. a. mit Introvision, Selbstführung sowie Mindful Leadership. Seit 2015 arbeitet sie mit der Forschungsgruppe Introvision der Universität Hamburg zusammen und ist ehrenamtliches Gründungs- und Vorstandsmitglied des Fachverbandes Introvision.

E-Mail: angela.rohde@iu.org