

# **INTROVISION-COACHING** WIRKUNGSVOLL STRESSMUSTER AUFLÖSEN

## **EBI-SEMINAR 13. – 14. FEBRUAR 2026**

Stress hat viele Gesichter. Sei es in beruflichen Situationen, in denen wir unter Druck geraten, weil unsere – durchaus oft hilfreichen – Antreiber nicht mehr greifen, sei es, weil wir im privaten Bereich Situationen vermeiden, ihnen ausweichen oder vor ihnen zurückschrecken, weil wir sie als unangenehm oder gefährlich wahrnehmen. Oft unvermittelt sind wir dem Stress ausgeliefert und fühlen uns ohnmächtig, obwohl wir kognitiv erkennen, dass diese Ängste irrational sind. Introvision hilft, neue Wege zu gehen.

Die Methode Introvision wurde an der Uni Hamburg von A. Wagner entwickelt und seit 20 Jahren weiter erforscht. Die Stressmuster und die Funktion der Alarme und wie sie gelöscht werden können, sind Thema dieser Weiterbildung.

Wir arbeiten an persönlichen Beispielen, erforschen die Auslöser, wenden die Methode exemplarisch an und besprechen Herausforderungen und Lösungen in Beratungssituationen.

Introvision  
geniale Methode  
achtsam Alarme löschen  
Imperativ suchen Satz finden  
wirkungsvoll

### **EBI-SEMINAR 13. – 14. FEBRUAR 2026**

<b>LEITUNG</b>	Cornelia Willi, Solothurn Lehrende Transaktionsanalytikerin TSTA-E		
<b>TERMINE</b>	Fr	13. Februar 2026	17:15–21:00 Uhr
	Sa	14. Februar 2026	9:00–17:00 Uhr
<b>KOSTEN</b>	CHF 360.–		
<b>ANMELDUNG</b>	<a href="http://www.ebi-zuerich.ch">www.ebi-zuerich.ch</a>		