

Geführte Intravision

Eine Reise zu sich selbst

**Wer bin ich, wo komme ich her, wo gehe ich hin?
Keine Vision?! Dann versuch's doch mal mit
Intravision!**



Man sieht nur mit dem Herzen gut...

Die geführte Intravision ist eine spezifische Form der Klärungs- und Erkenntnisarbeit, die auf der Idee beruht, dass Menschen am besten selbst wissen und spüren, was ihnen gut tut, was für sie wichtig und stimmig ist. Denn niemand außer mir steckt in meiner Haut, in meinem Körper und meinem Kopf. Die geführte Intravision stellt einen in sich abgeschlossenen Prozess dar. Sie kann aber auch der Auftakt einer weiterführenden individuellen Prozessbegleitung sein: eine Initialzündung sich mit Unterstützung auf den Weg zu machen, zu einem Ziel, das ich erreichen möchte.

1

Ich öffne Raum für
Deine Geschichte`n
und zeichne sie auf

2

Du bekommst die
Audiodatei und hörst
Dir zu, um Dich zu
verstehen

3

Wir treten in Dialog
über Deine
Erkenntnisse



**Für Coaches &
Berater_innen:**

Ich höre meistens
anderen zu. Jetzt
möchte ich mir
einmal selbst
zuhören.



**Für
Biographiker_innen:**

Ich interessiere
mich für
Lebensgeschichten.
Jetzt erzähle ich
einmal meine.



**Für
Forscher_innen:**

Ich liebe es Dinge
zu entdecken und
neugierige Fragen
zu stellen. Jetzt bin
ich selbst mal mein
Forschungsobjekt.

Und sie machte sich auf, um eine neue Welt zu entdecken

Die Geschichte der Methode

Durch langjährigen Erfahrungen als Ethnologin und Kulturforscherin mit Auslandsaufenthalten u.a. in Israel, Russland, Polen & Frankreich spürte ich den sehr unterschiedlichen Geschichten und Weltansichten verschiedenster Menschen nach. Ich ließ mich irritieren und bezaubern von mannigfaltigen Perspektiven auf die Welt und lokale Differenzen in der Praxis der menschlichen Alltagskultur. Ich sah die unterschiedlichsten Arbeits- und Lebensentwürfe, Geschlechter- und Familienkonzepte, lauschte vielfältigen Selbst- und Fremdbildern und erlebte unterschiedlichste Grenzziehungen, die immer wieder neue ICHs oder WIRs und damit neue ANDERE schufen.

In all meinen Forschungs- und Arbeitsfeldern begleitete mich dabei die wiederkehrende Erkenntnis, dass im Normalfall jeder Mensch selbst sein bester Kenner ist. Das heißt nicht, dass er oder sie alles kann, sondern, dass die Resonanz zwischen Innen und Außen, also mir und dem was ich im Außen höre, sehe, fühle am deutlichsten in meinem Körper selbst zu spüren ist. Ebenso deutlich wiederholte sich die Erkenntnis, dass viele Menschen lange, wider ihres (Körper)Wissens, dass etwas sich für sie nicht stimmig anfühlt, diesen Weg weitergehen und nur wenige innehalten und sich selbst einmal lauschen.



„Wie genau sieht das aus, wenn Sie den Tag beginnen, wie immer?“

Ganz offensichtlich deutlich wurde mir dies anhand der über 70 Interviews, die ich im Rahmen verschiedener Forschungen mit Menschen unterschiedlichster Herkunft und in diversen Lebenslagen geführt habe. Während ich, getrieben war vom Wunsch der Forscherin, ihre Alltagskultur als “erzählte Praxis” zu entschlüsseln, gebannt lauschte und immer wieder scheinbar Alltägliches nachfragte, ordneten meine Gesprächspartner_innen ihr Leben im Erzählen und betrachteten sich selbst durch den Spiegel meiner Fragen auf eine neue Art und Weise oder auch überhaupt einmal in dieser Intensität. Sie verfielen in Momente des erzählenden Nachdenkens, strukturierten und priorisierten die vielfältigen Aspekte aus ihrer Lebens- und Arbeitswelt. Aus dieser Erkenntnis habe ich eine eigene Methode der Klärungsarbeit entwickelt:

Die geführte Intravision.

Kontakt:

Sanna Schondelmayer

Hasenheide 9

10967 Berlin

E-Mail: sanna.schondelmayer@boscop.org

Tel.: 0179 | 1049330

www.sannaschondelmayer.com

