

MONIKA EMPL · PETRA SPILLE · SONJA LÖSER



# INTROVISION BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

mvgverlag 

DIE INNOVATIVE  
METHODE ZUR  
SELBSTHILFE

# Vorwort

Es ist einem *Spiegel*-Artikel aus dem Jahre 2011 zu verdanken, dass wir uns kennengelernt haben und nun diesen Ratgeber *Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne* herausgeben. Das Nachrichtenmagazin berichtete über Introvision als Psychoregulationsmethode. Monika Empl, eine von uns Autorinnen, ist als Neurologin auf Migräne und Kopfschmerzen spezialisiert und war gleich von dem Thema fasziniert. Sie hatte ihre

Kopfschmerzpatienten im Blick, die allein aufgrund der häufigen oder chronischen Kopfschmerzen gestresst waren, häufig einen Medikamenten-Übergebrauchskopfschmerz hatten und zudem mentale Blockaden zeigten, wenn es darum ging, einen Weg aus dem Stress zu finden. Introvision schien ihr ein sehr geeignetes nicht-medikamentöses Instrument, um all diese Problemfelder zu bearbeiten.

Monika Empl besorgte sich das Introvisions-Grundlagenwerk *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte* von Prof. Angelika C. Wagner und entschied sich für eine Qualifizierung zur Introvisionsberaterin an der Universität Hamburg. Diese Kurse

leiten Sonja Löser und Petra Spille, die beiden anderen Autorinnen. Seit ihrem Studium bei Prof. Wagner sind sie von der nachhaltigen Wirksamkeit von Introvision zutiefst überzeugt, haben langjährige Coachingerfahrung mit Introvision als achtsamkeitsbasierte Methode und sind Gründungsmitglieder des Introvision e.V.

Unser gemeinsames Anliegen mit diesem Buch ist, Ihnen eine praktisch orientierte Einführung in die Introvision zusammen mit detaillierten Informationen zu Kopfschmerzen zu geben, damit Sie Ihre Kopfschmerzen besser behandeln und (auch selbstgemachten) Stress als Auslöser reduzieren können. Da Patienten allein

aufgrund der häufigen oder ständigen Kopfschmerzen gestresst sind, ergänzt eine nachhaltige Stressreduktion die Kopfschmerzbehandlung passgenau. Mit Introvision erleben viele auch ihre eigene Einflussnahme bewusster und wir hoffen, dass es Ihnen ebenso ergehen wird.

Wenn Sie im Folgenden lesen, »mit den Kopfschmerzen bewusster umgehen«, sollte Sie dies nicht abschrecken. Es ist uns durchaus bewusst, dass Sie Ihre Schmerzen sehr intensiv wahrnehmen. Wer die biologische Grundlage der Migräne kennt (dazu mehr im Buch), kann jedoch verstehen, warum eine Technik, die sich mit einer Änderung der gewohnten Wahrnehmung

beschäftigt, besonders vielversprechend ist. Denn die Migräne wird als neurologische Erkrankung zunehmend als Störung der Sinnes-Verarbeitung, also der Wahrnehmung und ihrer Steuerung und Filterung verstanden. Introvision wird nicht von heute auf morgen Ihre Kopfschmerzen oder Migräne verschwinden lassen. Sie kann Ihnen aber dabei helfen, einen gelasseneren Umgang damit zu entwickeln, sodass Sie beispielsweise weniger und leichtere Attacken, eine schnellere Erholung nach einer Attacke und eine entspanntere schmerzfreie Zeit haben können.

Mit der Methode Introvision – und hier liegt ein wesentlicher Unterschied im