

Inhalt

Vorwort	9
Vorwort zur zweiten Auflage	14
1 Einleitung	16
1.1 Zwischen Gelassenheit und Panik: das Psychotonusmodell	17
1.1.1 Gelassenheit	17
1.1.2 „Was es zu erklären gilt“: das Psychotonusmodell unterschiedlicher mentaler Zustände	24
1.1.3 Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala (PT).....	27
1.2 Gelassener werden durch Introvision: eine einführende Übersicht	33
1.2.1 Den Kopf wieder freibekommen: Übung „Pakete packen“	34
1.2.2 Mentale Entspannung im Alltag: das konstatierende aufmerksame Wahrnehmen (KAW)	34
1.2.3 Die Methode der Introvision	35
1.2.4 Blitzintrovision	39
1.3 Die theoretischen und empirischen Grundlagen der Introvision – eine Übersicht	40
1.3.1 Die Entwicklung der Theorie Subjektiver Imperative	41
1.3.2 Die Entwicklung praktischer Interventionsmethoden: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) und Introvision	43
1.3.3 Die Entwicklung der Theorie der Mentalen Introferenz	46
1.3.4 Professionalisierung: Entwicklung von Selbst- und Sozialkompetenz durch Introvision in der Lehrerbildung	49
1.4 Das „Theorem der dicken Klöpse“ und eine Übersicht über den Inhalt des Buchs	50
1.5 Zusammenfassung	52

2	„Wie das Wasser sich zu kräuseln beginnt“: die Entstehung innerer Konflikte. Eine kurze Einführung in die Theorie der Mentalen Introferenz (TMI)	54
2.1	„Die glatte Meeresoberfläche“: Denken, Fühlen, Handeln im Zustand tiefer innerer Ruhe – das epistemische System (EPS). . .	56
2.1.1	Das epistemische System (EPS).	57
2.1.2	Das Hängenbleiben epistemischer Prozesse	64
2.2	„Wie die ersten Wellen entstehen“ – das primäre introferente Eingreifen	70
2.2.1	Das „Wie“ des primären Eingreifens	73
2.2.2	Die Auswirkungen des primären introferenten Eingreifens	83
2.3	Die Alternative: die Lösung des Sokrates	87
2.4	Wie die Sache weitergegangen ist: sekundäres Eingreifen und die Entstehung akuter Konflikte	91
2.4.1	„Das Kräuseln der Wasseroberfläche breitet sich aus“: Zunahme und Automatisierung des primären Eingreifens	92
2.4.2	„Wie die Wellen größer werden“: das sekundäre Eingreifen	93
2.4.3	„Wie die Geschichte weiterging ...“: die Entstehung subjektiver Imperative	97
2.5	Zusammenfassung	101
3	Nicht (zusätzlich) introferent eingreifen – das konstatierende aufmerksame Wahrnehmen (KAW).	103
3.1	Merkmale des konstatierenden aufmerksamen Wahrnehmens . .	107
3.2	Vier KAW-Übungen	110
3.2.1	KAW-Übung I: „Konstatieren“.	110
3.2.2	KAW-Übung II: Weit- und Engstellen.	117
3.2.3	KAW-Übung III: Weitgestellt mit konstantem Fokus	123
3.2.4	KAW-Übung IV: Das Zentrum des Angenehmen oder des Unangenehmen.	130
3.3	Die Praxis des KAW	135
3.3.1	Hinweise zum Üben des KAW	135
3.3.2	Längerfristige Auswirkungen der KAW-Übungen: Erfahrungsberichte	137
3.4	KAW im Vergleich mit anderen Verfahren	140
3.5	Zusammenfassung	144
4	Den Kern eines akuten Konflikts finden: die erste Phase der Introvision. Die Theorie Subjektiver Imperative (TSI).	146
4.1	Allgemeines über Konflikte	148
4.2	Ausgangspunkt: „Was geht Ihnen in der jeweiligen Situation durch den Kopf?“	154

4.3	Imperativische Sollvorstellungen – die imperierte Selbstanweisung: „Gib diese Sollvorstellung nicht auf!“	157
4.4	Imperativverletzungskonflikte (IVK)	164
4.4.1	Realitätskonflikte: „Die Wirklichkeit ist nicht so, wie sie sein müsste“	167
4.4.2	Imperativkonflikte: „Es <i>muss</i> sein, es <i>darf</i> nicht sein“ . . .	171
4.4.3	Undurchführbarkeitskonflikte: „Es <i>muss</i> sein, dass . . ., aber es geht nicht“	172
4.4.4	Konflikt-Konflikte: „In Konflikt mit dem eigenen Konflikt“	174
4.4.5	Der gemeinsame Kern des Imperativ-Verletzungs- konflikts: eine unauflösbare Diskrepanz	176
4.4.6	Die Theorie Subjektiver Imperative als Meta-Theorie der mentalen Selbstregulation	177
4.5	„Was daran ist das Zentrum des Unangenehmen?“ Die Tiefenstruktur imperativischer Vorstellungen explorieren	177
4.5.1	Imperativketten und Kernimperative	178
4.5.2	Imperativbäume	185
4.5.3	Fazit: Introvision bedeutet aufzuhören, die epistemische Kern-Subkognition introferent wegzuschieben	186
4.6	In akute Konflikte sekundär eingreifen: Konfliktumgehungsstrategien (KUS)	187
4.6.1	Das Kategoriensystem zur Erfassung von Konfliktumgehungsstrategien (KUS-R)	189
4.6.2	Konfliktumgehungsstrategien als Teillösungsstrategien . .	194
4.7	Zusammenfassung	195
5	Die Durchführung der Introvision zur Auflösung eines Konfliktes	200
5.1	Der Ablauf eines Introvisionsberatungsgesprächs	202
5.1.1	Einführung	202
5.1.2	Phase 1: Die dem Konflikt unterliegende Subkognition (SK) finden	202
5.1.3	Phase 2: Die Subkognition ein Weilchen aufmerksam konstatierend wahrnehmen	211
5.1.4	Abschlussphase des Beratungsgesprächs	214
5.2	Auswirkungen der Introvision	214
5.2.1	Unmittelbare Auswirkungen während des KAW	215
5.2.2	Merkmale einer erfolgreichen Konfliktauflösung	219
5.3	Blitzintrovision	222
5.4	Zur Wirksamkeit des KAW im Rahmen der Introvision: einige neuere hirnpfysiologische Ergebnisse	224
5.5	Vergleich von KAW und Introvision mit anderen Verfahren . . .	227
5.6	Zusammenfassung	230

6 Die Anwendung der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation im Alltag	233
6.1 Alltagskonflikte	234
6.2 Kleinere alltägliche Probleme	247
6.3 Introvision und Sucht	252
6.4 Körperliche Probleme: Heuschnupfen, Neurodermitis und Ohnmachtsanfälle	256
6.5 Zusammenfassung	261
7 Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation: Grundlagen der TMI, Willensfreiheit und Emotionen.	263
7.1 Philosophische Grundlagen	263
7.1.1 Was heißt hier mental? Über Materie, Energie und Information.	264
7.1.2 Weshalb ist es notwendig, mentale Prozesse zu regulieren?	268
7.2 Zusammenfassung: das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation	274
7.2.1 Der Begriff der Selbstregulation	275
7.2.2 Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation	276
7.3 Das Problem der Willensfreiheit und das Libet-Experiment	279
7.4 Gefühle und Emotionen als „Farben der Seele“	283
7.5 Die Entstehung unterschiedlicher psychotonischer Zustände	285
7.6 Zusammenfassung	287
8 Zusammenfassung	289
Literatur	294
Anhang	314
Glossar und Abkürzungen	325
Personenverzeichnis	329
Stichwortverzeichnis	331
Beispielverzeichnis	337