

# Inhalt

Vorwort .....	9
Vorwort zur zweiten Auflage .....	14
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>16</b>
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

<b>2</b>	<b>„Wie das Wasser sich zu kräuseln beginnt“: die Entstehung innerer Konflikte. Eine kurze Einführung in die Theorie der Mentalen Introferenz (TMI) . . . . .</b>	<b>54</b>
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
<b>3</b>	<b>Nicht (zusätzlich) introferent eingreifen – das konstatierende aufmerksame Wahrnehmen (KAW). . . . .</b>	<b>103</b>
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
<b>4</b>	<b>Den Kern eines akuten Konflikts finden: die erste Phase der Introvision. Die Theorie Subjektiver Imperative (TSI). . . . .</b>	<b>146</b>
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
<b>5</b>	<b>Die Durchführung der Introvision zur Auflösung eines Konfliktes . . . . .</b>	<b>200</b>
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

<b>6 Die Anwendung der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation im Alltag</b> . . . . .	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
<b>7 Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation: Grundlagen der TMI, Willensfreiheit und Emotionen.</b> . . . . .	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
<b>8 Zusammenfassung</b> . . . . .	289
<b>Literatur</b> . . . . .	294
<b>Anhang</b> . . . . .	314
<b>Glossar und Abkürzungen</b> . . . . .	325
<b>Personenverzeichnis</b> . . . . .	329
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	331
<b>Beispielverzeichnis</b> . . . . .	337