

Inhalt

Worum es geht	7
1 Theoretische Grundlagen	9
1.1 Die Gefühlskompetenz	10
1.2 Zwei Informationsverarbeitungssysteme	12
1.3 Somatische Marker	14
1.4 Die Gefühlsbilanz	16
1.5 Die referenzielle Kompetenz	17
1.6 Didaktische Methoden	19
1.6.1 Ideenkorb-Verfahren	19
1.6.2 Gruppenbildung	21
1.6.3 Zwischenbeschäftigung	22
1.7 Literatur	23
2 Praxis	25
2.1 Einstieg in das Thema	28
2.1.1 Kopf und Bauch	28
2.1.2 Vertrauensbildung	31
2.2 Das Somatogramm: Körperempfindungen wahrnehmen, einzeichnen, benennen	32
2.2.1 Unangenehme Ereignisse	32
2.2.2 Negative Körperempfindungen in Sprache fassen	36
2.2.3 Übung: Negative Körperempfindungen wahrnehmen, einzeichnen und benennen	38
2.2.4 Angenehme Ereignisse	41
2.2.5 Angenehme Körperempfindungen in Sprache fassen	44
2.2.6 Übung: Angenehme Körperempfindungen wahrnehmen, einzeichnen, benennen	46
2.3 Der Begriff «somatischer Marker» und die Wurmmetapher	49
2.3.1 Die Geschichte vom Strudelwurm	49
2.3.2 Verstand und Unbewusstes	55
2.3.3 Erfahrungen mit dem Unbewussten und dem Verstand	56

2.4 Die Gefühlsbilanz	60
2.4.1 Negative und positive Gefühlswahrnehmungen und deren Stärkegrad	66
2.4.2 Stärkegrad eindeutiger somatischer Marker bestimmen	66
2.4.3 Unterschiedliche Regelkreise für positive und negative Gefühle	68
2.4.4 Gemischte Gefühle	70
2.4.5 Wahrnehmung, Wertigkeit und Stärkegrad somatischer Marker trainieren	71
2.4.6 Somatische Marker von außen beobachten	76
2.4.7 Gefühlsbilanztraining: Mein Logbuch	80
2.5 Aufgabe des Verstandes: Übersetzung der Signale aus dem Unbewussten	82
2.5.1 Warum beide Informationsverarbeitungssysteme bedeutsam sind	82
2.5.2 Ein Thema bearbeiten, das negative somatische Marker auslöst	84
2.5.3 Gefühlsbilanz und Analyse mit dem Verstand	86
2.5.4 Der Ideenkorb	90
2.5.5 Verstand und Unbewusstes verbinden	97
2.5.6 Auswertung und Prüfung der Realisierbarkeit	100
2.5.7 Mein Beschluss	102
2.5.8 Gefühlsbilanz nach Durchführung des Beschlusses	104
3 Beispiele aus der Praxis	107
3.1 Einem suboptimalen Verhalten auf die Spur kommen	108
3.2 Entscheidungsprozesse optimal gestalten	110
3.3 Die Gefühlsbilanz als Diagnostikinstrument	110
3.4 Beratungssituationen	113
3.5 Gruppengefühlsbilanzen	116
3.6 Wahl der Schullaufbahn	120
3.7 Negative Gefühle auf ein erträgliches Maß reduzieren	124