

Inhalt

Einleitung	8
Wie dieses Buch benutzt werden soll	10
Die PSI-Theorie	13
Vier typische Vertreter der Teilsysteme	15
<i>Die Intuitive Verhaltenssteuerung</i>	21
<i>Der Verstand</i>	23
<i>Der Fehler-Zoom</i>	29
<i>Das Selbst</i>	31
Wie Gefühle psychische Systeme aktivieren	33
Das Selbst	43
Was ist das Selbst?	47
Die sieben Funktionsmerkmale des Selbst	50
<i>Innere Sicherheit</i>	51
<i>Körper- und Gefühlseinbindung</i>	55
<i>Parallelverarbeitung</i>	60
<i>Feedbackverwertung</i>	66
<i>Unbewusste Steuerung</i>	68
<i>Wachsamkeit</i>	70
<i>Affektregulation</i>	73
Ist Willensfreiheit möglich?	79

Die sieben PsychoGyms	83
Das PsychoGym für die innere Sicherheit	88
<i>Das Bedürfnisbild</i>	89
<i>Steckbrief: Das Bedürfnisbild</i>	101
<i>Der Vertrauensaufbau</i>	101
<i>Steckbrief: Der Vertrauensaufbau</i>	104
Das PsychoGym für die Körper- und Gefühlseinbindung	105
<i>Das Somatogramm</i>	106
<i>Steckbrief: Das Somatogramm</i>	124
Das PsychoGym für die Feedbackverwertung	125
<i>Die Affektbilanz</i>	130
<i>Einführung in die Affektbilanz</i>	133
<i>Affekte differenzieren mit der Affektbilanz</i>	139
<i>Integration der Affektbilanz ins Selbst</i>	141
<i>Folgen des eigenen Verhaltens wahrnehmen</i>	151
<i>Steckbrief: Die Affektbilanz</i>	155
Das PsychoGym für die Parallelverarbeitung	156
<i>Das Wunderrad</i>	157
<i>Der Affektlagen-Check mit dem Wunderrad</i>	164
<i>Live-Anwendung des Wunderrades</i>	170
<i>Steckbrief: Das Wunderrad</i>	178
Das PsychoGym für die unbewusste Steuerung	179
<i>Förderung der unbewussten Steuerung</i>	180
<i>Steckbrief: Förderung der unbewussten Steuerung</i>	202
Das PsychoGym für die Wachsamkeit	203
<i>Die Kongruenzprüfung</i>	206
<i>Affektziel festlegen</i>	208
<i>Wunschelement suchen</i>	209
<i>Motto-Ziel bilden</i>	214
<i>Erinnerungshilfen platzieren</i>	225
<i>Erfolgsspeicher führen</i>	230
<i>Steckbrief: Wunschelemente und Motto-Ziel</i>	231

Das PsychoGym für die Selbstregulation von Affekten	232
<i>Selbstberuhigung für Sabine Chorsteg</i>	240
<i>Selbstkonfrontation für Olaf Mendel</i>	249
<i>Selbstmotivierung für Roland Kramer</i>	261
<i>Selbstbremsung für Tina Fischer</i>	272
<i>Steckbrief: Affektregulationshilfen</i>	279
Protagonist Nummer fünf	281
Adressen im Internet	295
Anmerkungen	296
Die Autoren	305