

# Inhalt

## Einleitung ... 8

- 1 **Kurt im Straßencafé ... 13**
  - Was ist der Lebensraum? ... 15
  - Der Zusammenhang von Bedürfnis, Valenz, Struktur und Lokomotion ... 17
  
- 2 **Enttäuschung ... 19**
  - Die Dynamik im Lebensraum ... 21
  - Sozial induzierte Bedürfnisse und Quasibedürfnisse ... 22
  - Barriere und Frustration ... 22
  - Umwegverhalten ... 24
  
- 3 **Die Quasselstrippe fällt ein ... 25**
  - Konfliktarten und Ambivalenz ... 26
  - Konflikt als Normalfall ... 28
  - Konfliktfolgen: Lähmung, Flucht oder Kreativität ... 28
  - Aus der Beratungspraxis: Ambivalenz lösen – Entscheidungen treffen ... 30
  
- 4 **Kurt mischt mit ... 34**
  - Konfliktlösung durch kognitive Umstrukturierung ... 35
  - Zugehörigkeit ... 36
  - Interdependenz und Zugehörigkeit ... 36
  - Der Lebensraum Gruppe ... 37
  - Einfluss in Gruppen ... 38
  - Konformität ... 38
  
- 5 **Das stille Wasser ... 40**
  - Aristotelisches versus galileisches Denken ... 42
  - Aktionsforschung ... 43

- Minderheiten ... 44  
Die 13. Fee ... 46
- 6 Oh Schreck, meine Familie! ... 50**  
Mehrfachzugehörigkeit ... 52  
Überschneidungssituationen ... 53  
Konfliktmelange ... 54  
Der Handytest ... 55
- 7 Der aufmerksame Gatte ... 56**  
Die Energie, etwas zu behalten  
und etwas zu Ende zu bringen ... 57
- 8 Zwischen Kür und Pflicht ... 60**  
Veränderung und Kräftefeld ... 64  
Gradient der Feldkräfte ... 64  
Die Energie des Entschlusses ... 65  
Lohn und Strafe: Strafandrohung  
als Barriere ... 66  
Raum freier Bewegung ... 67  
Quasistationäres Gleichgewicht  
und Systemspannung ... 67
- 9 In der Zwangsjacke ... 69**  
Feedback ... 72  
Regression ... 73  
Psychische Sättigung und Übersättigung ... 74  
Ambiguitätstoleranz ... 74  
Konkurrenz aus feldtheoretischer Sicht ... 75  
Teammotivation ... 76  
Die psychologische Ökologie  
von Organisationsprozessen und die  
»Pfortnerpsychologie«: Lewins Kanaltheorie ... 76  
Veränderungswiderstand Machterhalt ... 77

- 10 So geht's nicht weiter! ... 79**  
Realitäts- und Irrealitätsschicht ... 81  
Das Veränderungsmodell von Lewin ... 82  
Der Vorsatz ... 84  
Die Wirksamkeit von gruppendynamischen  
Trainingsgruppen ... 84  
Vom Pfarrer zum Fahrer oder Wie man zu seinen  
eigentlichen Lebenszielen kommt ... 86
- 11 Raus aus dem Getümmel ... 89**  
Führung und soziales Klima ... 92  
Evaluationsmeetings und Prozessreflexion ... 94
- 12 Feierabend mit dem Sohn ... 96**  
Entwicklung und Lernen –  
Differenzierung des Lebensraumes ... 101  
Lebensraum von Gruppen und Teams ... 102  
Ist das Fußballfeld auch ein Feld? ... 103
- 13 Ein Jahr später ... 108**
- Anhang ... 110**  
Kurt Lewin: Eine biografische Annäherung ... 110
- Statt eines Tests: Ein Kreuzworträtsel ... 113**  
**Literatur ... 118**  
**Über die Autoren ... 126**