

Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage	11
Vorwort zur dritten Auflage	15
Danksagungen	15
1 Einleitung	19
1.1 Zwischen Gelassenheit und Panik: das Psychotonusmodell ..	20
1.1.1 Gelassenheit	20
1.1.2 »Was es zu erklären gilt«: das Psychotonusmodell unterschiedlicher mentaler Zustände	26
1.1.3 Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala (PT)	29
1.2 Gelassener werden durch Introvision: eine einführende Übersicht	35
1.2.1 Den Kopf wieder freibekommen: Zur Vorbereitung: »Pakete packen« als Anfänger-Übung	36
1.2.2 Mentale Entspannung im Alltag: das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW)	36
1.2.3 Die Methode der Introvision	37
1.2.4 Blitzintrovision	40
1.3 Forschung zur Introvision	41
1.3.1 Innere Konflikte	41
1.3.2 Introvision	44
1.3.3 Die Entwicklung der Theorie der Mentalen Introferenz	47
1.3.4 Wirksamkeit von Introvision	47
1.4 Das »Theorem der dicken Klöpse« und eine Übersicht über den Inhalt des Buchs	52
1.5 Zusammenfassung	54
2 »Wie entsteht Gelassenheit?« Die Theorie der Mentalen Introferenz (TMI)	56
2.1 Zum Stand der Forschung: Theorien zur Entstehung von Gelassenheit und Konflikt	58
2.2 Eine kurze einführende Übersicht über die Theorie der mentalen Introferenz	60
2.2.1 Die Entwicklung der Theorie der mentalen Introferenz	61

2.2.2	Eine kurze Übersicht über Grundbegriffe der TMI ...	63
2.3	»Die stille See und das erste leichte Kräuseln der Wasseroberfläche«: der Prozess des primären Eingreifens	68
2.3.1	Der Wanderer: ein Gedankenexperiment	68
2.3.2	»Worin introferent eingegriffen wird«: die epistemische Intelligenz des Menschen	72
2.3.3	»Was beim primären Eingreifen überschrieben wird«. Kognitive Fehlstellen (Defaults): Leerstellen, Widersprüche, Inkongruenzen, Diskrepanzen	76
2.3.4	Das »Wie« des primären Eingreifens	79
2.4	Habitualisierung und Automatisierung des introferenten Eingreifens	86
2.5	Sekundäre Introferenz, oder »Wie die Wellen größer werden«	88
2.6	Auswirkungen introferenter Kognitionen auf die menschliche Informationsverarbeitung – ein kurzer Ausblick	92
2.7	Das »Auge des Wirbelsturms« und wie der Wirbelsturm sich wieder beruhigt: das KAW als die Grundlage der Introvision	93
2.8	Zusammenfassung	94
3	Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) – ein Zustand des Nichteingreifens	97
3.1	Grundlagen und Merkmale des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens	97
3.2	Vier KAW-Übungen	104
3.2.1	KAW-Übung I: »Konstatieren«	104
3.2.2	KAW-Übung II: Weit- und Engstellen	111
3.2.3	KAW-Übung III: Weitgestellt mit konstantem Fokus	115
3.2.4	KAW-Übung IV: Das Zentrum des Angenehmen oder des Unangenehmen	122
3.3	Die Praxis des KAW	126
3.3.1	Hinweise zum Üben des KAW	126
3.3.2	Längerfristige Auswirkungen der KAW-Übungen: Erfahrungsberichte	127
3.4	KAW für Fortgeschrittene: KAW-Anwendungen im Alltag ...	130
3.4.1	KAW-Anwendung 1: Den Kopf frei bekommen: integrierendes KAW oder der »mentale Screenshot« ..	131
3.4.2	KAW-Anwendung 2: »Und wo, bitte schön, bleibt das Positive?« Sich in etwas Gutes, Angenehmes, Schönes vertiefen ohne Unangenehmes auszublenden	132
3.4.3	KAW-Anwendung 3: Die Lösung sachlicher Probleme, oder: das epistemische System arbeiten lassen, ohne bewusst introferent einzugreifen	134
3.4.4	KAW-Anwendung 4: Mehr über den Prozess des introferenten Eingreifens erfahren: sich selbst beim introferenten Eingreifen zuschauen	135

3.4.5	KAW-Anwendung 5: KAW auf den Prozess des Sich Imperierens	136
3.4.6	KAW-Anwendung 6: »KAW auf alles« <i>oder multimodales KAW</i>	137
3.4.7	KAW-Anwendung 7: »KAW auf KAW«	139
3.4.8	»Choiceless awareness«	139
3.5	KAW im Vergleich mit anderen Verfahren	140
3.6	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?«	153
4.3	Imperativische Sollvorstellungen – die imperierte Selbstanweisung: »Gib diese Sollvorstellung nicht auf!«	155
4.4	Imperativverletzungskonflikte (IVK)	162
4.4.1	Realitätskonflikte: »Die Wirklichkeit ist nicht so, wie sie sein müsste«	165
4.4.2	Imperativkonflikte: »Es <i>muss</i> sein, es <i>darf</i> nicht sein«	168
4.4.3	Undurchführbarkeitskonflikte: »Es <i>muss</i> sein, dass ..., aber es geht nicht«	170
4.4.4	Konflikt-Konflikte: »In Konflikt mit dem eigenen Konflikt«	172
4.4.5	Der gemeinsame Kern des Imperativ-Verletzungskonflikts: eine unauflösbare Diskrepanz ..	173
4.4.6	Die Theorie Subjektiver Imperative als Meta-Theorie der mentalen Selbstregulation	174
4.5	»Was daran ist das Zentrum des Unangenehmen?« Die Tiefenstruktur imperativischer Vorstellungen explorieren	175
4.5.1	Imperativketten und Kernimperative	175
4.5.2	Imperativbäume	181
4.5.3	Fazit: Introvision bedeutet aufzuhören, die epistemische Kern-Subkognition introferent wegzuschieben	183
4.6	In akute Konflikte sekundär eingreifen: Konfliktumgehungsstrategien (KUS)	184
4.6.1	Das Kategoriensystem zur Erfassung von Konfliktumgehungsstrategien (KUS-R)	185
4.6.2	Konfliktumgehungsstrategien als Teillösungsstrategien	191
4.7	Zusammenfassung	192
5	Die Durchführung der Introvision zur Auflösung eines Konfliktes	196
5.1	Der Ablauf eines Introvisionsberatungsgesprächs	198
5.1.1	Einführung	198

5.1.2	Phase 1: Die dem Konflikt unterliegende Subkognition (SK) finden	199
5.1.3	Phase 2: Die Subkognition ein Weilchen aufmerksam konstatierend wahrnehmen	208
5.1.4	Abschlussphase des Beratungsgesprächs	210
5.2	Auswirkungen der Introvision	211
5.2.1	Unmittelbare Auswirkungen während des KAW	211
5.2.2	Merkmale einer erfolgreichen Konfliktauflösung	215
5.3	Blitzintrovision	218
5.4	Zur Wirksamkeit des KAW im Rahmen der Introvision: einige neuere hirnpfysiologische Ergebnisse	220
5.5	Vergleich von KAW und Introvision mit anderen Verfahren	223
5.6	Zusammenfassung	226
6	Die Anwendung der Introvision in der Praxis	229
6.1	Anwendungsfelder	230
6.1.1	Größere Gelassenheit in Alltagssituationen	230
6.1.2	Lernen und Lehren	230
6.1.3	Beruf und Arbeit	231
6.1.4	Körperliche Beschwerden (Schmerzen, Juckreiz, Tinnitus)	232
6.1.5	Sucht	234
6.1.6	Sport und Musik	234
6.1.7	Spiritualität	234
6.2	Anwendungsbeispiele	235
	Fazit	258
6.3	Zusammenfassung	258
7	Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation: Grundlagen der TMI, Willensfreiheit und Emotionen	259
7.1	Philosophische Grundlagen	259
7.1.1	Was heißt hier mental? Über Materie, Energie und Information	260
7.1.2	Weshalb ist es notwendig, mentale Prozesse zu regulieren?	263
7.2	Zusammenfassung: das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation	269
7.2.1	Der Begriff der Selbstregulation	270
7.2.2	Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation	270
7.3	Das Problem der Willensfreiheit und das Libet-Experiment	273
7.4	Gefühle und Emotionen als »Farben der Seele«	277
7.5	Die Entstehung unterschiedlicher psychotonischer Zustände	279
7.6	Zusammenfassung	281
8	Zusammenfassung	283

Anmerkungen	288
Literatur	290
Anhang	309
Grundkurs: Einführung in mentale Selbstregulation durch -Introvision	309
KAW-Tagebuch	317
Eine kurze Erläuterung zur Unterscheidung quasi- und kontra- epistemischer introferenter Kognitionen	318
Glossar und Abkürzungen	320
Personenverzeichnis	323
Stichwortverzeichnis	325
Beispielverzeichnis	331