

# Inhalt

Einleitung .....	8
Wie dieses Buch benutzt werden soll .....	10
<b>Die PSI-Theorie .....</b>	<b>13</b>
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
<b>Das Selbst .....</b>	<b>43</b>
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

<b>Die sieben PsychoGyms</b> .....	83
<b>Das PsychoGym für die innere Sicherheit</b> .....	88
<i>Das Bedürfnisbild</i> .....	89
<i>Steckbrief: Das Bedürfnisbild</i> .....	101
<i>Der Vertrauensaufbau</i> .....	101
<i>Steckbrief: Der Vertrauensaufbau</i> .....	104
<b>Das PsychoGym für die Körper- und Gefühlseinbindung</b> .....	105
<i>Das Somatogramm</i> .....	106
<i>Steckbrief: Das Somatogramm</i> .....	124
<b>Das PsychoGym für die Feedbackverwertung</b> .....	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
<b>Das PsychoGym für die Parallelverarbeitung</b> .....	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
<b>Das PsychoGym für die unbewusste Steuerung</b> .....	179
<i>Förderung der unbewussten Steuerung</i> .....	180
<i>Steckbrief: Förderung der unbewussten Steuerung</i> .....	202
<b>Das PsychoGym für die Wachsamkeit</b> .....	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
 <b>Protagonist Nummer fünf</b> .....	 281
 Adressen im Internet .....	 295
Anmerkungen .....	296
Die Autoren .....	305