

# 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

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