

Inhalt

Einleitung	7
PSI-Theorie	9
Begriffsklärung – Affekt, Gefühl und Stimmung	10
Die vier Funktionssysteme	12
Das Selbst	12
Der Fehler-Zoom	14
Die intuitive Verhaltenssteuerung	16
Der Verstand	18
Zusammenspiel der Funktionssysteme	22
Charaktere der «Grob Solutions GmbH» – Erstreaktion	23
Das Selbst: A(–)	24
Der Fehler-Zoom: A–	28
Die intuitive Verhaltenssteuerung: A+	32
Der Verstand: A(+)	36
Geschichten aus der «Grob Solutions GmbH» – Erstreaktion	40
Selbststeuerung Ihrer affektiven Reaktion	64
Erstreaktion und Zweitreaktion (J. Kuhl)	69
ZRM-Seminar (Zürcher Ressourcen Modell)	77
Rubikon-Prozess	80
Zwei Systeme: Verstand und Unbewusstes	83
Somatische Marker	85
Die Affektbilanz	88

Die Bildwahl	98
Der Ideenkorb	105
Auswerten des Ideenkorbs	111
Die Absichtsformulierung	118
Motto-Ziele	126
Priming	157
Situationstypen-ABC	173
Wenn-Dann-Pläne	194
Seminarende	207
Wie es weiterging	211
Ich und die anderen	221
Umgang mit anderen im Geschäftskontext	223
Umgang mit anderen in der Familie	236
Anhang	243
Selbst-Test: PSI-Typ	244
Die-anderen-Test: PSI-Typ	247
Literaturverzeichnis	250
Die Autoren	252
Adressen im Internet	254