

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	7
<b>PSI-Theorie .....</b>	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
<b>Erstreaktion und Zweitreaktion (J. Kuhl) .....</b>	69
<b>ZRM-Seminar (Zürcher Ressourcen Modell) .....</b>	77
Rubikon-Prozess .....	80
Zwei Systeme: Verstand und Unbewusstes .....	83
Somatische Marker .....	85
Die Affektblanz .....	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
<b>Wie es weiterging .....</b>	<b>211</b>
<b>Ich und die anderen .....</b>	<b>221</b>
Umgang mit anderen im Geschäftskontext .....	223
Umgang mit anderen in der Familie .....	236
<b>Anhang .....</b>	<b>243</b>
Selbst-Test: PSI-Typ .....	244
Die-anderen-Test: PSI-Typ .....	247
Literaturverzeichnis .....	250
Die Autoren .....	252
Adressen im Internet .....	254