

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
Lesehinweise	12
1 Problemen gelassen ins Auge schauen: Worum es in diesem Buch geht	15
1.1 Was Gelassenheit bedeutet: Die Psychotonusskala (PT-Skala)	16
1.2 Wie Gelassenheit entsteht: Lernen mit etwas aufzuhören	27
1.3 Die Geschichte dahinter: Wie Introvision entwickelt wurde	32
1.3.1 Das Langzeitforschungsprogramm zur »Entstehung und Auflösung innerer Konflikte«	32
1.3.2 »Ist das nicht dasselbe wie ...?« Über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der Introvision und anderen Verfahren der mentalen Selbstregulation	39
1.4 Zusammenfassung	41

2	Was es ist, das im Zustand der Gelassenheit unterlassen wird: Das Grundprinzip der Introvision	43
2.1	Die Entstehung der ersten inneren Unruhe: Das erste Eingreifen	46
2.2	Das Grundmodell der Introferenz: Der Prozess des ersten Eingreifens	51
2.3	Wie die Wellen größer werden: Das wiederholte, automatische Eingreifen	55
2.4	Das »Auge des Wirbelsturms«: Der Kern des Konflikts	58
2.5	Wie der Wind wieder aufhört	58
2.5.1	Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW)	59
2.5.2	Innere Konflikte auflösen: Das Grundprinzip der Introvision	60
2.6	Zusammenfassung	66
3	»Gelassen schauen«: Das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen	68
3.1	Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen lernen	70
3.2	Das KAW-Übungsprogramm	77
3.2.1	Erster Schritt: Aufmerksam konstatierend, offen und konstant wahrnehmen, was ist (KAW-Übung 1)	78
3.2.2	Zweiter Schritt: Weitstellen (KAW-Übung 2)	81
3.2.3	Dritter Schritt: Weitgestellt mit konstantem Fokus (KAW-Übung 3)	85

3.2.4	Vierter Schritt: KAW auf das Zentrum des Angenehmen und das Zentrum des Unangenehmen (KAW-Übung 4)	88
3.2.5	Allgemeine Hinweise zum Üben	90
3.3	KAW für Fortgeschrittene	92
3.4	Wie sich Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen auswirkt	97
3.5	Zusammenfassung	98
4	»Das Auge des Problems«: den Kern des Konflikts finden	99
4.1	<i>Muss/Darf-Nicht-Selbstalarm:</i> Subjektive Imperative	100
4.2	Den Konflikt gezielt aktivieren: Das Nachträgliche Laute Denken	113
4.3	Dabeibleiben: Konfliktumgehungs- strategien erkennen	114
4.4	Den Kern finden: Imperativketten zurückverfolgen	119
4.5	Zusammenfassung	125
5	»Problemen gelassen ins Auge schauen«: Die Durchführung der Introvision zur Auflösung innerer Konflikte	127
5.1	Einfach, aber nicht immer leicht: das Vorgehen bei der Introvision in der Übersicht	132

5.2	Erläuterungen zu einzelnen Phasen der Introvision anhand von weiteren Praxisbeispielen	143
5.3	Die Auswirkungen der Introvision	155
5.3.1	»Wenn die Windböe plötzlich aufhört«: Die rasche Auflösung eines Konflikts	155
5.3.2	Die Auflösung eines Konflikts dauert länger an	157
5.4	Merkmale einer erfolgreichen Konfliktauflösung	161
5.5	Zusammenfassung	162
6	Zusammenfassung	164

Literatur	168
------------------	------------

Literatur zum Weiterlesen	168
Literaturverzeichnis	170

Anmerkungen zu den einzelnen Kapiteln	175
--	------------

Stichwortverzeichnis	182
-----------------------------	------------

Abkürzungsverzeichnis	184
-----------------------	-----