

# 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>	<b>83</b>
<b>Das PsychoGym für die innere Sicherheit .....</b>	<b>88</b>
<b><i>Das Bedürfnisbild .....</i></b>	<b>89</b>
<b><i>Steckbrief: Das Bedürfnisbild .....</i></b>	<b>101</b>
<b><i>Der Vertrauensaufbau .....</i></b>	<b>101</b>
<b><i>Steckbrief: Der Vertrauensaufbau .....</i></b>	<b>104</b>
<b>Das PsychoGym für die Körper- und Gefühlseinbindung .....</b>	<b>105</b>
<b><i>Das Somatogramm .....</i></b>	<b>106</b>
<b><i>Steckbrief: Das Somatogramm .....</i></b>	<b>124</b>
<b>Das PsychoGym für die Feedbackverwertung .....</b>	<b>125</b>
<b><i>Die Affektbilanz .....</i></b>	<b>130</b>
<b><i>Einführung in die Affektbilanz .....</i></b>	<b>133</b>
<b><i>Affekte differenzieren mit der Affektbilanz .....</i></b>	<b>139</b>
<b><i>Integration der Affektbilanz ins Selbst .....</i></b>	<b>141</b>
<b><i>Folgen des eigenen Verhaltens wahrnehmen .....</i></b>	<b>151</b>
<b><i>Steckbrief: Die Affektbilanz .....</i></b>	<b>155</b>
<b>Das PsychoGym für die Parallelverarbeitung .....</b>	<b>156</b>
<b><i>Das Wunderrad .....</i></b>	<b>157</b>
<b><i>Der Affektlagen-Check mit dem Wunderrad .....</i></b>	<b>164</b>
<b><i>Live-Anwendung des Wundrades .....</i></b>	<b>170</b>
<b><i>Steckbrief: Das Wunderrad .....</i></b>	<b>178</b>
<b>Das PsychoGym für die unbewusste Steuerung .....</b>	<b>179</b>
<b><i>Förderung der unbewussten Steuerung .....</i></b>	<b>180</b>
<b><i>Steckbrief: Förderung der unbewussten Steuerung .....</i></b>	<b>202</b>
<b>Das PsychoGym für die Wachsamkeit .....</b>	<b>203</b>
<b><i>Die Kongruenzprüfung .....</i></b>	<b>206</b>
<b><i>Affektziel festlegen .....</i></b>	<b>208</b>
<b><i>Wunschelement suchen .....</i></b>	<b>209</b>
<b><i>Motto-Ziel bilden .....</i></b>	<b>214</b>
<b><i>Erinnerungshilfen platzieren .....</i></b>	<b>225</b>
<b><i>Erfolgsspeicher führen .....</i></b>	<b>230</b>
<b><i>Steckbrief: Wunschelemente und Motto-Ziel .....</i></b>	<b>231</b>

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