

# Inhalt

<b>Vorwort zur ersten Auflage .....</b>	<b>11</b>
<b>Vorwort zur dritten Auflage .....</b>	<b>15</b>
Danksagungen .....	15
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>19</b>
1.1 Zwischen Gelassenheit und Panik: das Psychotonusmodell ..	20
1.1.1 Gelassenheit .....	20
1.1.2 »Was es zu erklären gilt«: das Psychotonusmodell unterschiedlicher mentaler Zustände .....	26
1.1.3 Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala (PT) .....	29
1.2 Gelassener werden durch Introvision: eine einführende Übersicht .....	35
1.2.1 Den Kopf wieder freibekommen: Zur Vorbereitung: »Pakete packen« als Anfänger-Übung .....	36
1.2.2 Mentale Entspannung im Alltag: das Konstatierende Aufmerksame Wahrnehmen (KAW) .....	36
1.2.3 Die Methode der Introvision .....	37
1.2.4 Blitzintrovision .....	40
1.3 Forschung zur Introvision .....	41
1.3.1 Innere Konflikte .....	41
1.3.2 Introvision .....	44
1.3.3 Die Entwicklung der Theorie der Mentalen Introferenz .....	47
1.3.4 Wirksamkeit von Introvision .....	47
1.4 Das »Theorem der dicken Klöpse« und eine Übersicht über den Inhalt des Buchs .....	52
1.5 Zusammenfassung .....	54
<b>2 »Wie entsteht Gelassenheit?« Die Theorie der Mentalen Introferenz (TMI) .....</b>	<b>56</b>
2.1 Zum Stand der Forschung: Theorien zur Entstehung von Gelassenheit und Konflikt .....	58
2.2 Eine kurze einführende Übersicht über die Theorie der mentalen Introferenz .....	60
2.2.1 Die Entwicklung der Theorie der mentalen Introferenz .....	61

2.2.2	Eine kurze Übersicht über Grundbegriffe der TMI ...	63
2.3	»Die stille See und das erste leichte Kräuseln der Wasseroberfläche«: der Prozess des primären Eingreifens .....	68
2.3.1	Der Wanderer: ein Gedankenexperiment .....	68
2.3.2	»Worin introferent eingegriffen wird«: die epistemische Intelligenz des Menschen .....	72
2.3.3	»Was beim primären Eingreifen überschrieben wird«. Kognitive Fehlstellen (Defaults): Leerstellen, Widersprüche, Inkongruenzen, Diskrepanzen .....	76
2.3.4	Das »Wie« des primären Eingreifens .....	79
2.4	Habitualisierung und Automatisierung des introferenten Eingreifens .....	86
2.5	Sekundäre Introferenz, oder »Wie die Wellen größer werden«	88
2.6	Auswirkungen introferenter Kognitionen auf die menschliche Informationsverarbeitung – ein kurzer Ausblick .....	92
2.7	Das »Auge des Wirbelsturms« und wie der Wirbelsturm sich wieder beruhigt: das KAW als die Grundlage der Introvision	93
2.8	Zusammenfassung .....	94
<b>3</b>	<b>Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) – ein Zustand des Nichteingreifens .....</b>	<b>97</b>
3.1	Grundlagen und Merkmale des Konstatierenden Aufmerksamen Wahrnehmens .....	97
3.2	Vier KAW-Übungen .....	104
3.2.1	KAW-Übung I: »Konstatieren« .....	104
3.2.2	KAW-Übung II: Weit- und Engstellen .....	111
3.2.3	KAW-Übung III: Weitgestellt mit konstantem Fokus	115
3.2.4	KAW-Übung IV: Das Zentrum des Angenehmen oder des Unangenehmen .....	122
3.3	Die Praxis des KAW .....	126
3.3.1	Hinweise zum Üben des KAW .....	126
3.3.2	Längerfristige Auswirkungen der KAW-Übungen: Erfahrungsberichte .....	127
3.4	KAW für Fortgeschrittene: KAW-Anwendungen im Alltag ...	130
3.4.1	KAW-Anwendung 1: Den Kopf frei bekommen: integrierendes KAW oder der »mentale Screenshot« ..	131
3.4.2	KAW-Anwendung 2: »Und wo, bitte schön, bleibt das Positive?« Sich in etwas Gutes, Angenehmes, Schönes vertiefen ohne Unangenehmes auszublenden .....	132
3.4.3	KAW-Anwendung 3: Die Lösung sachlicher Probleme, oder: das epistemische System arbeiten lassen, ohne bewusst introferent einzugreifen .....	134
3.4.4	KAW-Anwendung 4: Mehr über den Prozess des introferenten Eingreifens erfahren: sich selbst beim introferenten Eingreifen zuschauen .....	135

3.4.5	KAW-Anwendung 5: KAW auf den Prozess des Sich Imperierens .....	136
3.4.6	KAW-Anwendung 6: »KAW auf alles« <i>oder multimodales KAW</i> .....	137
3.4.7	KAW-Anwendung 7: »KAW auf KAW« .....	139
3.4.8	»Choicelss awareness« .....	139
3.5	KAW im Vergleich mit anderen Verfahren .....	140
3.6	Zusammenfassung .....	144
<b>4</b>	<b>Den Kern eines akuten Konflikts finden: die erste Phase der Introvision. Die Theorie Subjektiver Imperative (TSI) .....</b>	<b>146</b>
4.1	Allgemeines über Konflikte .....	148
4.2	Ausgangspunkt: »Was geht Ihnen in der jeweiligen Situation durch den Kopf?« .....	153
4.3	Imperativische Sollvorstellungen – die imperierte Selbstanweisung: »Gib diese Sollvorstellung nicht auf!« .....	155
4.4	Imperativverletzungskonflikte (IVK) .....	162
4.4.1	Realitätskonflikte: »Die Wirklichkeit ist nicht so, wie sie sein müsste« .....	165
4.4.2	Imperativkonflikte: »Es <i>muss</i> sein, es <i>darf</i> nicht sein«	168
4.4.3	Undurchführbarkeitskonflikte: »Es <i>muss</i> sein, dass ..., aber es geht nicht« .....	170
4.4.4	Konflikt-Konflikte: »In Konflikt mit dem eigenen Konflikt« .....	172
4.4.5	Der gemeinsame Kern des Imperativ-Verletzungskonflikts: eine unauflösbare Diskrepanz ..	173
4.4.6	Die Theorie Subjektiver Imperative als Meta-Theorie der mentalen Selbstregulation .....	174
4.5	»Was daran ist das Zentrum des Unangenehmen?« Die Tiefenstruktur imperativischer Vorstellungen explorieren ....	175
4.5.1	Imperativketten und Kernimperative .....	175
4.5.2	Imperativbäume .....	181
4.5.3	Fazit: Introvision bedeutet aufzuhören, die epistemische Kern-Subkognition introferent wegzuschieben .....	183
4.6	In akute Konflikte sekundär eingreifen: Konfliktumgehungsstrategien (KUS) .....	184
4.6.1	Das Kategoriensystem zur Erfassung von Konfliktumgehungsstrategien (KUS-R) .....	185
4.6.2	Konfliktumgehungsstrategien als Teillösungsstrategien	191
4.7	Zusammenfassung .....	192
<b>5</b>	<b>Die Durchführung der Introvision zur Auflösung eines Konfliktes .....</b>	<b>196</b>
5.1	Der Ablauf eines Introvisionsberatungsgesprächs .....	198
5.1.1	Einführung .....	198

5.1.2	Phase 1: Die dem Konflikt unterliegende Subkognition (SK) finden .....	199
5.1.3	Phase 2: Die Subkognition ein Weilchen aufmerksam konstatiert wahrnehmen .....	208
5.1.4	Abschlussphase des Beratungsgesprächs .....	210
5.2	Auswirkungen der Introvision .....	211
5.2.1	Unmittelbare Auswirkungen während des KAW .....	211
5.2.2	Merkmale einer erfolgreichen Konfliktauflösung .....	215
5.3	Blitzintrovision .....	218
5.4	Zur Wirksamkeit des KAW im Rahmen der Introvision: einige neuere Hirnphysiologische Ergebnisse .....	220
5.5	Vergleich von KAW und Introvision mit anderen Verfahren .....	223
5.6	Zusammenfassung .....	226
<b>6</b>	<b>Die Anwendung der Introvision in der Praxis .....</b>	<b>229</b>
6.1	Anwendungsfelder .....	230
6.1.1	Größere Gelassenheit in Alltagssituationen .....	230
6.1.2	Lernen und Lehren .....	230
6.1.3	Beruf und Arbeit .....	231
6.1.4	Körperliche Beschwerden (Schmerzen, Juckreiz, Tinnitus) .....	232
6.1.5	Sucht .....	234
6.1.6	Sport und Musik .....	234
6.1.7	Spiritualität .....	234
6.2	Anwendungsbeispiele .....	235
	Fazit .....	258
6.3	Zusammenfassung .....	258
<b>7</b>	<b>Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation:</b>	
	<b>Grundlagen der TMI, Willensfreiheit und Emotionen .....</b>	<b>259</b>
7.1	Philosophische Grundlagen .....	259
7.1.1	Was heißt hier mental? Über Materie, Energie und Information .....	260
7.1.2	Weshalb ist es notwendig, mentale Prozesse zu regulieren? .....	263
7.2	Zusammenfassung: das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation .....	269
7.2.1	Der Begriff der Selbstregulation .....	270
7.2.2	Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation .....	270
7.3	Das Problem der Willensfreiheit und das Libet-Experiment .....	273
7.4	Gefühle und Emotionen als »Farben der Seele« .....	277
7.5	Die Entstehung unterschiedlicher psychotonischer Zustände .....	279
7.6	Zusammenfassung .....	281
<b>8</b>	<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>283</b>

<b>Anmerkungen</b> .....	<b>288</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>290</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>309</b>
Grundkurs: Einführung in mentale Selbstregulation durch -Introvision .....	309
KAW-Tagebuch .....	317
Eine kurze Erläuterung zur Unterscheidung quasi- und kontra- epistemischer introferenter Kognitionen .....	318
<b>Glossar und Abkürzungen</b> .....	<b>320</b>
<b>Personenverzeichnis</b> .....	<b>323</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>325</b>
<b>Beispielverzeichnis</b> .....	<b>331</b>