

Inhaltsverzeichnis

1	Das Klare und das Unklare	1
1.1	Alles klar?	2
1.2	Das Ungewisse lauert überall	4
1.2.1	Das Ungewisse als eine besondere Form des Unklaren	4
1.2.2	Orte des Ungewissen – wo man Ungewissheit überall über den Weg laufen kann	7
1.2.3	Die eigenen Orte des Ungewissen ausfindig machen	9
	Literatur	10
2	Sich mit dem Ungewissen besonders unwohl fühlen	13
2.1	Grenzerfahrungen und Sensationen: Ungewissheitsjunkies	15
2.2	Intoleranz gegenüber Ungewissheit – eine psychische Allergie	17
2.3	Die Facetten geringer Ungewissheitstoleranz	19
2.4	Eine Überraschung? Für mich? Wie schrecklich!	27
	Literatur	28
3	Entstehung und Verteilung geringer Ungewissheitstoleranz	31
3.1	Ist ja nicht auszuhalten! Schöne neue Welt der Unverträglichkeiten	32
3.2	Ist das Maß an Ungewissheit wirklich für jeden gleich?	34

X Inhaltsverzeichnis

3.3	Welche Personen sind besonders empfindlich gegenüber Ungewissheiten?	35
3.4	Intoleranz gegenüber Ungewissheit – wie man sie erwirbt	37
	Literatur	40
4	Vom Sozialstaat zur Risikogesellschaft	43
4.1	Die feste Moderne – das Versprechen auf ein überschaubares Leben	45
4.2	Die flüchtige Moderne – abnehmende Gewissheiten und explodierende Möglichkeiten	47
4.3	Ein Wandel des Ungewissheitssinns?	49
4.3.1	Sicher ist sicher: neue Ungewissheiten, altes Sicherheitsdenken	49
4.3.2	Die neuen ungewissheitsfreundlichen Typen – Künstler und Unternehmer	51
4.3.3	Der Künstler: das Ungewisse als Quelle für einen kreativen Einfall	52
4.3.4	Der Unternehmer: Wer wagt, gewinnt	53
4.4	Nachteile der Ungewissheitsfreundlichkeit – Driften statt Identität	54
	Literatur	55
5	Welcher Typ bin ich eigentlich? Formen geringer Ungewissheitstoleranz	57
5.1	Was alle Typen gemeinsam haben: Gewissheitsverlangen	58
5.2	Ungewissheit als Katastrophe oder Ungewissheit als persönlicher Makel	60
5.2.1	In ungewissen Situationen nicht weiter wissen – ein Verstärker für beide Formen	63
5.3	Wer soll hier eigentlich Gewissheit schaffen?	64
5.4	Geringe Ungewissheitstoleranz – Eigenschaft oder erschöpfte Ressource?	66
	Literatur	68
6	Die belastenden Folgen geringer Ungewissheitstoleranz	71
6.1	Hoffen und Bangen – Ungewissheitsgefühle	73
6.2	Auf Nummer sicher gehen – Handeln bei geringer Ungewissheitstoleranz	74

6.2.1	Annäherndes und vermeidendes Vergewisserungsverhalten	76
6.3	Was wäre wenn ... Sorgenmachen in ungewissen Situationen	79
6.4	Persönliche Ungewissheitsepisoden zusammenstellen	81
6.5	Wie eine geringe Ungewissheitstoleranz das Leben beinträchtigen kann	82
6.5.1	Stress durch das Ungewisse	83
6.5.2	Sich selbst aus den Augen verlieren	84
6.5.3	Über alles muss man sich Sorgen machen! Die generalisierte Angststörung	86
6.5.4	Habe ich die Tür wirklich abgeschlossen? Zwänge und das Ungewisse	87
6.5.5	Habe ich gestern auf der Feier etwas Peinliches gesagt? Die soziale Phobie	87
6.5.6	Bin ich vielleicht ernstlich krank? Ungewissheit und Krankheitsängste	88
6.5.7	Aus heiterem Himmel – die Panikstörung	89
6.5.8	Ich bin ein Versager ... das ist mal sicher – die Depression	89
6.5.9	Wie viele Kalorien waren das gerade eigentlich? Die Essstörungen	90
6.5.10	Wie wird es wohl weitergehen? Chronische körperliche Erkrankungen und das Ungewisse	90
	Literatur	91
7	Die Dinge klarer kriegen: Selbsthilfe bei geringer Ungewissheitstoleranz	95
7.1	Das Ungewisse zähmen lernen	96
7.2	Den eigenen Möglichkeitsinn trainieren	99
7.3	Vom Wahrscheinlichen ausgehen	100
7.4	Wahrscheinlichkeit ... wirkt sie überhaupt bei geringer Ungewissheitstoleranz?	104
	Literatur	105
8	Ungewissheitstoleranter werden: Selbsthilfe bei geringer Ungewissheitstoleranz	107
8.1	Das Gewissheitsverlangen flexibilisieren	110

8.1.1	Schritt 1: Sich das eigene Gewissheitsverlangen bewusst machen	111
8.1.2	Schritt 2: Die Forderungen nach Gewissheit kritisch prüfen	111
8.1.3	Schritt 3: Ein flexibles Gewissheitsstreben entwickeln	116
8.1.4	Schritt 4: Das neu gewonnene flexible Gewissheitsstreben vertiefen	117
8.2	Ist Ungewissheit wirklich so gefährlich und belastend?	119
8.2.1	Schritt 1: Sich die vorgestellten Gefahren und Belastungen noch einmal bewusst machen	121
8.2.2	Schritt 2: Andere Ausgänge als die schlechten in Betracht ziehen	121
8.2.3	Schritt 3: Wie belastend ist die Ungewissheit wirklich?	122
8.2.4	Schritt 4: Eine ausgewogene Einschätzung von Gefahr und Belastung entwickeln	123
8.2.5	Schritt 5: Die neu gewonnene Haltung vertiefen	124
8.3	Wirksam handeln auch in ungewissen Situationen	125
8.3.1	Schritt 1: Handlungsmöglichkeiten und Handlungsfähigkeit einüben	126
8.3.2	Schritt 2: So ziemlich auf alles gefasst sein	127
8.3.3	Schritt 3: Mir fällt unterwegs schon etwas ein	128
8.3.4	Schritt 4: Eine realistische Überzeugung zum eigenen Handeln entwickeln	129
8.3.5	Schritt 5: Vertiefungsübungen zur eigenen Handlungsfähigkeit	129
8.4	Den Selbstwert von der Gewissheit emanzipieren	130
8.4.1	Schritt 1: Den eigenen Selbstwert bewusst machen	131
8.4.2	Schritt 2: Den eigenen Selbstwert breiter aufstellen	132
8.4.3	Schritt 3: Eine bedingungslose Selbstannahme fördern	133
8.4.4	Schritt 4: Eine hilfreiche Einstellung zum Selbstwert entwickeln	135
8.5	Das gewissheitsbezogene Gerechtigkeitsverlangen flexibler machen	136

8.5.1	Schritt 1: Sich das eigenen Gerechtigkeitsverlangen bewusst machen	137
8.5.2	Schritt 2: Die Gerechtigkeitserwartung kritisch hinterfragen	137
8.5.3	Schritt 3: Sich einen flexiblen Gerechtigkeitswunsch aneignen	138
Literatur		139
9	Tanz mit dem Ungewissen – alternative Arrangements mit dem Unklaren	141
9.1	Immer wieder die gleiche Type – wer geht da eigentlich mit dem Ungewissen um?	142
9.2	Wir können auch anders! Die Kunst, ein anderer Typ zu sein	144
Literatur		145
10	Sieht gut aus! Die Schönheit des Ungewissen genießen	147
10.1	Beschaulichkeit – dem Ungewissen interessenfrei begegnen	148
10.2	Wo man im Alltag von sich absieht	149
10.3	Wie Ungewissheitstoleranz aus dem Blickwinkel der Beschaulichkeit aussieht	150
10.4	Übungen in Beschaulichkeit – die innere Dichte des Ungewissen genießen lernen	151
Literatur		153
11	Das Ungewisse ... als veränderndes Abenteuer	155
11.1	Was ein Abenteuer ist	156
11.2	Ein wirkliches Ereignis	158
11.3	Ungewissheitstoleranz aus dem Blickwinkel des Abenteuers	159
11.4	Den abenteuerlichen Umgang mit dem Ungewissen üben	160
Literatur		161
12	Im Gespräch mit dem Ungewissen	163
12.1	Gute Vibrationen – was Resonanz bedeutet	164
12.2	Ungewissheitstoleranz aus der Perspektive der Resonanz	165

XIV Inhaltsverzeichnis

12.3 Einen resonanteren Umgang mit ungewissen Situationen üben	166
Literatur	168
13 Zehn häufig gestellte Fragen zur Ungewissheitstoleranz	169
Stichwortverzeichnis	177