

Angelika C. Wagner

# Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte

Mentale Selbstregulation  
und Introvision

2., vollständig überarbeitete  
und erweiterte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b> .....	<b>14</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>16</b>
1.1 Zwischen Gelassenheit und Panik: das Psychotonusmodell ....	17
1.1.1 Gelassenheit .....	17
1.1.2 „Was es zu erklären gilt“: das Psychotonusmodell unterschiedlicher mentaler Zustände .....	24
1.1.3 Die einzelnen Stufen der Psychotonusskala (PT) .....	27
1.2 Gelassener werden durch Introvision: eine einführende Übersicht .....	33
1.2.1 Den Kopf wieder freibekommen: Übung „Pakete packen“ .....	34
1.2.2 Mentale Entspannung im Alltag: das konstatierende aufmerksame Wahrnehmen (KAW) .....	34
1.2.3 Die Methode der Introvision .....	35
1.2.4 Blitzintrovision .....	39
1.3 Die theoretischen und empirischen Grundlagen der Introvision - eine Übersicht .....	40
1.3.1 Die Entwicklung der Theorie Subjektiver Imperative ....	41
1.3.2 Die Entwicklung praktischer Interventionsmethoden: Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW) und Introvision .....	43
1.3.3 Die Entwicklung der Theorie der Mentalen Introferenz .....	46
1.3.4 Professionalisierung: Entwicklung von Selbst- und Sozialkompetenz durch Introvision in der Lehrerbildung .....	49
1.4 Das „Theorem der dicken Klopse“ und eine Übersicht über den Inhalt des Buchs .....	50
1.5 Zusammenfassung .....	52

<b>2 „Wie das Wasser sich zu kräuseln beginnt“: die Entstehung innerer Konflikte. Eine kurze Einführung in die Theorie der Mentalen Introferenz (TMI).</b>	54
2.1 „Die glatte Meeresoberfläche“: Denken, Fühlen, Handeln im Zustand tiefer innerer Ruhe - das epistemische System (EPS).	56
2.1.1 Das epistemische System (EPS).	57
2.1.2 Das Hängenbleiben epistemischer Prozesse.	64
2.2 „Wie die ersten Wellen entstehen“ - das primäre introferente Eingreifen.	70
2.2.1 Das „Wie“ des primären Eingreifens.	73
2.2.2 Die Auswirkungen des primären introferenten Eingreifens.	83
2.3 Die Alternative: die Lösung des Sokrates.	87
2.4 Wie die Sache weitergegangen ist: sekundäres Eingreifen und die Entstehung akuter Konflikte.	91
2.4.1 „Das Kräuseln der Wasseroberfläche breitet sich aus“: Zunahme und Automatisierung des primären Eingreifens.	92
2.4.2 „Wie die Wellen größer werden“: das sekundäre Eingreifen.	93
2.4.3 „Wie die Geschichte weiterging ...“: die Entstehung subjektiver Imperative.	97
2.5 Zusammenfassung.	101
<b>3 Nicht (zusätzlich) introferent eingreifen - das konstatierende aufmerksame Wahrnehmen (KAW).</b>	103
3.1 Merkmale des konstatierenden aufmerksamen Wahrnehmens . .	107
3.2 Vier KAW-Übungen.	110
3.2.1 KAW-Übung I: „Konstatieren“.	110
3.2.2 KAW-Übung II: Weit- und Engstellen.	117
3.2.3 KAW-Übung III: Weitgestellt mit konstantem Fokus	123
3.2.4 KAW-Übung IV: Das Zentrum des Angenehmen oder des Unangenehmen.	130
3.3 Die Praxis des KAW.	135
3.3.1 Hinweise zum Üben des KAW.	135
3.3.2 Längerfristige Auswirkungen der KAW-Übungen: Erfahrungsberichte.	137
3.4 KAW im Vergleich mit anderen Verfahren.	140
3.5 Zusammenfassung.	144
<b>4 Den Kern eines akuten Konflikts finden: die erste Phase der Introvision. Die Theorie Subjektiver Imperative (TSI).</b>	146
4.1 Allgemeines über Konflikte.	148
4.2 Ausgangspunkt: „Was geht Ihnen in der jeweiligen Situation durch den Kopf?“.	154

4.3	Imperativische Sollvorstellungen - die imperierte Selbstanweisung: „Gib diese Sollvorstellung nicht auf!“	157
4.4	Imperativverletzungskonflikte (IVK)	164
4.4.1	Realitätskonflikte: „Die Wirklichkeit ist nicht so, wie sie sein müsste“	167
4.4.2	Imperativkonflikte: „Es <i>muss</i> sein, es <i>darf nicht</i> sein“	171
4.4.3	Undurchführbarkeitskonflikte: „Es <i>muss</i> sein, dass ..., aber es geht nicht“	172
4.4.4	Konflikt-Konflikte: „In Konflikt mit dem eigenen Konflikt“	174
4.4.5	Der gemeinsame Kern des Imperativ-Verletzungs- konflikts: eine unauflösbare Diskrepanz	176
4.4.6	Die Theorie Subjektiver Imperative als Meta-Theorie der mentalen Selbstregulation	177
4.5	„Was daran ist das Zentrum des Unangenehmen?“ Die Tiefenstruktur imperativischer Vorstellungen explorieren	177
4.5.1	Imperativketten und Kernimperative	178
4.5.2	Imperativbäume	185
4.5.3	Fazit: Introvision bedeutet aufzuhören, die epistemische Kern-Subkognition introferent wegzuschieben	186
4.6	In akute Konflikte sekundär eingreifen: Konfliktumgehungsstrategien (KUS)	187
4.6.1	Das Kategoriensystem zur Erfassung von Konfliktumgehungsstrategien (KUS-R)	189
4.6.2	Konfliktumgehungsstrategien als Teillösungsstrategien	194
4.7	Zusammenfassung	195
<b>5</b>	<b>Die Durchführung der Introvision zur Auflösung eines Konfliktes</b>	<b>200</b>
5.1	Der Ablauf eines Introvisionsberatungsgesprächs	202
5.1.1	Einführung	202
5.1.2	Phase 1: Die dem Konflikt unterliegende Subkognition (SK) finden	202
5.1.3	Phase 2: Die Subkognition ein Weilchen aufmerksam konstatierend wahrnehmen	211
5.1.4	Abschlussphase des Beratungsgesprächs	214
5.2	Auswirkungen der Introvision	214
5.2.1	Unmittelbare Auswirkungen während des KAW	215
5.2.2	Merkmale einer erfolgreichen Konfliktauflösung	219
5.3	Blitzintrovision	222
5.4	Zur Wirksamkeit des KAW im Rahmen der Introvision: einige neuere hirnpfysiologische Ergebnisse	224
5.5	Vergleich von KAW und Introvision mit anderen Verfahren	227
5.6	Zusammenfassung	230

<b>6 Die Anwendung der Introvision als Methode der mentalen Selbstregulation im Alltag</b> . . . . .	233
6.1 Alltagskonflikte . . . . .	234
6.2 Kleinere alltägliche Probleme . . . . .	247
6.3 Introvision und Sucht . . . . .	252
6.4 Körperliche Probleme: Heuschnupfen, Neurodermitis und Ohnmachtsanfälle . . . . .	256
6.5 Zusammenfassung . . . . .	261
<b>7 Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation: Grundlagen der TMI, Willensfreiheit und Emotionen</b> . . . . .	263
7.1 Philosophische Grundlagen . . . . .	263
7.1.1 Was heißt hier mental? Über Materie, Energie und Information . . . . .	264
7.1.2 Weshalb ist es notwendig, mentale Prozesse zu regulieren? . . . . .	268
7.2 Zusammenfassung: das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation . . . . .	274
7.2.1 Der Begriff der Selbstregulation . . . . .	275
7.2.2 Das Introferenzmodell der mentalen Selbstregulation . . . . .	276
7.3 Das Problem der Willensfreiheit und das Libet-Experiment....	279
7.4 Gefühle und Emotionen als „Farben der Seele“ . . . . .	283
7.5 Die Entstehung unterschiedlicher psychotonischer Zustände . . . . .	285
7.6 Zusammenfassung . . . . .	287
<b>8 Zusammenfassung</b> . . . . .	289
<b>Literatur</b> . . . . .	294
<b>Anhang</b> . . . . .	314
<b>Glossar und Abkürzungen</b> . . . . .	325
<b>Personenverzeichnis</b> . . . . .	329
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	331
<b>Beispielverzeichnis</b> . . . . .	337