

Monika Stützele-Hebel • Klaus Antons

Einführung in die Praxis der Feldtheorie

2017

Inhalt

Einleitung... 8

- 1 Kurt im Straßencafe ... 13
 - Was ist der Lebensraum? ... 15
 - Der Zusammenhang von Bedürfnis, Valenz, Struktur und Lokomotion ... 17
- 2 Enttäuschung... 19
 - Die Dynamik im Lebensraum ... 21
 - Sozial induzierte Bedürfnisse und Quasibedürfnisse ... 22
 - Barriere und Frustration ... 22
 - Umwegverhalten ... 24
- 3 Die Quasselstrippe fällt ein ... 25
 - Konfliktarten und Ambivalenz ... 26
 - Konflikt als Normalfall ... 28
 - Konfliktfolgen: Lähmung, Flucht oder Kreativität... 28
 - Aus der Beratungspraxis: Ambivalenz lösen – Entscheidungen treffen ... 30
- 4 Kurt mischt mit... 34
 - Konfliktlösung durch kognitive Umstrukturierung ... 35
 - Zugehörigkeit... 36
 - Interdependenz und Zugehörigkeit ... 36
 - Der Lebensraum Gruppe ... 37
 - Einfluss in Gruppen ... 38
 - Konformität... 38
- 5 Das stille Wasser... 40
 - Aristotelisches versus galileisches Denken ... 42
 - Aktionsforschung ... 43

- Minderheiten ... 44
Die 13. Fee ... 46
- 6 Oh Schreck, meine Familie!... 50
Mehrfachzugehörigkeit... 52
Überschneidungssituationen ... 53
Konfliktmelange ... 54
Der Handytest... 55
- 7 Der aufmerksame Gatte... 56
Die Energie, etwas zu behalten
und etwas zu Ende zu bringen ... 57
- 8 Zwischen Kür und Pflicht... 60
Veränderung und Kräftefeld ... 64
Gradient der Feldkräfte ... 64
Die Energie des Entschlusses ... 65
Lohn und Strafe: Strafandrohung
als Barriere ... 66
Raum freier Bewegung ... 67
Quasistationäres Gleichgewicht
und Systemspannung ... 67
- g In der Zwangsjacke ... 69
Feedback ... 72
Regression ... 73
Psychische Sättigung und Übersättigung ... 74
Ambiguitätstoleranz ... 74
Konkurrenz aus feldtheoretischer Sicht... 75
Teammotivation ... 76
Die psychologische Ökologie
von Organisationsprozessen und die
»Pfortnerpsychologie«: Lewins Kanaltheorie ...
Veränderungswiderstand Machterhalt... 77

- 10 So geht's nicht weiter!... 79
Realitäts- und Irrealitätsschicht... 81
Das Veränderungsmodell von Lewin ... 82
Der Vorsatz ... 84
Die Wirksamkeit von gruppendynamischen
Trainingsgruppen ... 84
Vom Pfarrer zum Fahrer oder Wie man zu seinen
eigentlichen Lebenszielen kommt... 86
- 11 Raus aus dem Cetümmel... 89
Führung und soziales Klima ... 92
Evaluationsmeetings und Prozessreflexion ... 94
- 12 Feierabend mit dem Sohn ... 96
Entwicklung und Lernen –
Differenzierung des Lebensraumes ... 101
Lebensraum von Gruppen und Teams ... 102
Ist das Fußballfeld auch ein Feld? ... 103
- 13 Ein Jahr später... 108
- Anhang... 110
Kurt Lewin: Eine biografische Annäherung ... 110
- Statt eines Tests: Ein Kreuzworträtsel... 113
Literatur... 118
Über die Autoren ... 126