

7 Stufen der Bewusstseinszustände – die Psychotonus-Skala*

Es gibt unterschiedliche Bewusstseinszustände, in denen wir uns gelassen, „alltagstauglich“, mental blockiert oder im höchsten Maße angespannt oder völlig außer uns fühlen. Die Skala wurde von Wagner entwickelt, um das Ausmaß der eigenen Gelassenheit bzw. der verschiedenen mentalen Anspannungszustände einschätzen und benennen zu können. Schauen Sie gelassen auf die Skala. Welche Situationen fallen Ihnen zu jeder Stufe ein, die Sie für sich als typisch empfinden?

Psychotonus-Stufe und Merkmale	Eigene Situation
<p>7 - Eskalierender akuter innerer Konflikt</p> <p>Gefühl unbändiger Wut, Trauer, Scham, Verzweiflung, Panik, Black-Out, außer sich geraten, vor Grübeleien nicht in den Schlaf finden</p>	
<p>6 - Akuter innerer Konflikt</p> <p>Angst, Entscheidungsdilemma, Ärger, depressive Verstimmung, unermüdliches Gedankenkreisen, innere Anspannung/Erregung lässt sich nicht unterdrücken, sie bleibt auch bei Ablenkungsversuchen deutlich spürbar</p>	
<p>5 - Anstrengung, Impulsivität, Euphorie</p> <p>Innere Anspannung steigt, latente Unruhe ist fühlbar, Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung stehen im Vordergrund, Stress muss gemeistert werden, „wir haben uns im Griff!“</p>	
<p>4 - Alltagswachbewusstsein</p> <p>wach, handlungs- und funktionsfähig, willentliches Handeln ohne merklichen inneren Widerstand Herausforderungen sind handhabbar. Der Alltag läuft „glatt!“</p>	
<p>3 - Beginnende Entspannung</p> <p>Abnehmende Erregung, zur Ruhe kommen, fehlende aktive Willensprozesse Nach einem anstrengenden Tag mit einem Tee auf dem Sofa sitzen und langsam aufhören, Situationen des Tages zu durchdenken.</p>	
<p>2 - Versunkenheit, Flow-Erleben</p> <p>Einssein, große innere Klarheit, Flow-Erleben. In einer Tätigkeit aufgehen: Die Beschäftigung erscheint uns mühelos und ohne antreibende Gedanken „Das muss ich jetzt eben noch zu Ende bringen!“</p>	
<p>1 - Absolute innere Ruhe</p> <p>Zeitlosigkeit, Ichlosigkeit, tiefes Wohlgefühl. Das, was ist, wird wahrgenommen, ohne dass unsere Gedanken es bewerten oder kommentieren.</p>	

*nach Prof. Dr. Angelika C. Wagner, Uni Hamburg

Quelle: Wagner/Kosuch/Iwers, Introvision: Problemen gelassen ins Auge schauen – Eine Einführung, 2. überarb. Auflage 2020, Kohlhammer