

Der Weg aus dem Mahlstrom

oder: was Norbert Elias mit dem "Doppelbinder" meint –
Die Wechselwirkung zwischen Selbstkontrolle und Gefahrenkontrolle

je größer die Selbstkontrolle, desto eher gelingt die Gefahrenkontrolle

Gefühle/ Vermutungen/
Projektionen kontrollieren...

...um genau hinzuschauen ...

...und zu tun, was wirkt.

**Selbst-
kontrolle**

Genau hinschauen heißt:

- von der animistisch-magischen Weltsicht (alles ist von Absichten gelenkt, von Geistern/ Göttern)
- zur kausalen Weltsicht: Die Welt ist ein Geflecht von Ursache-Wirkung-Ketten

**Gefahren-
kontrolle**

je geringer die Gefahr, desto leichter die Selbstkontrolle

je größer die Gefahr, desto schwerer die Selbstkontrolle