

Inhalt

Vorwort	9
Der Mensch als Ganzheit	11
Die Ganzheit des Körpers ist wie ein Orchester	11
Komplexitätsreduktion	13
1 Pilot und Autopilot im NetzwerkMensch	17
1.1 Pilot und Autopilot	17
Einfache Organisation und Regulation komplexer Lebewesen	20
Der Autopilot der Motorik, der Gedanken und der Gefühle	22
Schnelles Autopilot-Denken und rationales Pilot-Denken	24
Reflexe, Automatismen und Gewohnheiten	29
Die Geschwindigkeit der Koordination in unserem Körper	31
Ein Gepard auf der Jagd	31
Informationsverarbeitung lebender Systeme	34
Datenverarbeitung und Software in Lebewesen?	36
Der Funkverkehr der Kommunikation im Körper	37
Funktionen des Autopiloten: vom Lernen bis zu Programmen	39
Das Polyvagale Vegetative Nervensystem des Autopiloten	45
Das vegetative Nervensystem (VNS)	47
Die Polyvagale Theorie der 3 Schaltkreise des Vegetativen Nervensystems	49
Manipulation durch Marketing, Medien und Politik	55

Änderungen von Autopilot-Programmen, Stärkung des ‚sozialen Nervensystems‘	56
Individuelle Freiheit oder der Autopilot geht ein- kaufen?	60
Grenzgang des Bewusstseins: Pilot und Autopilot .	64
Wissenschaft ein sozialer Prozess – wissenschaftliche Gewissheit nach L. Fleck	66
1.2 Bewusst Sein	74
Wahrnehmen der Wirklichkeit	75
Von der Wahrnehmung der Wirklichkeit zu einem Bewusstsein	80
Die Wissenschaft des Bewusstseins?	84
Bewusstsein in der Naturwissenschaft – evo- lutionäre Kybernetik und integrati- ve Medizin	89
Die Philosophie des Bewusstseins – lineare und zir- kuläre Kausalität	92
Von der Wahrnehmung über Ideen zur Handlung .	98
1.3 Datenverarbeitung und synthetische Biologie	105
Die Verhaltens-Technologie	106
Dataismus und Alltag	107
Heimat und Ganzheit	116
2 Natürliche Leben	119
2.1 Ganzheitliches Bewusstsein	119
Die Pflicht zur Mitnatürlichkeit	123
Die Krise der Gesundheitssysteme in einer indus- trialisierten Gesellschaft	125
Vertrauen zu unserem Körper – unser Selbstvertrauen	131
Zusammenfassung	135
2.2 Das Konzept der KörperInformatik im Netzwerk- Mensch	136
KOMPLEMENTARITÄT in der Wissenschaft	137
Die komplementäre Vorgehensweise im Alltag . .	144
Die Umprogrammierung des Autopiloten	145
Komplementäres Vorgehen bei Diabetes mellitus .	146
Erweiterung wissenschaftlicher Grundlagen: Die in- tegrative Physiologie	147

2.3 „Schnelles und langsames Denken“ im polyvagalen vegetativen Nervensystem	151
Ein mitnatürliche Bewusstsein für eine friedliche mitmenschliche Zukunft	153
Mit dem Bewusstsein vom bio-logischen System	153
Kranke Gesellschaft – Kranke Menschen	155
Verhaltensänderung für eine humane Zukunft . . .	157
Anhang	163
Die polyvagale Theorie – Polyvagal Theory	163
Literaturverzeichnis	172
Abbildungsverzeichnis	174