

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 Lebewe- sen?	36
Der Funkverkehr der Kommunikation im Kör- per	37
Funktionen des Autopiloten: vom Lernen bis zu Pro- grammen	39
Das Polyvagale Vegetative Nervensystem des Auto- piloten.	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	Natürlich 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 mitnatürliches 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