

INHALT

Vorwort 1	11
Vorwort 2	13
Rahmung	15
Gliederung des Buches	16

Einleitung 19

1. Der neu verstandene Mensch – ein systemisches Menschenbild 31

1.1	Als Mensch – wo lebe ich?	32
1.1.1	An welchen Orten und in welchen Systemen lebe ich?	32
1.1.2	In welchen Beziehungen lebe ich und gestalte ich mit?	34
1.1.3	Dimensionen des Lebens und Kooperierens in holarchischer Ordnung	36
1.1.4	Hirnstrukturen, Lebens- und Ich-Dimensionen in Resonanz	40
1.2	Woher komme ich?	44
1.2.1	Evolution als Kokreation	44
1.2.2	Evolution der Informationsverarbeitung	48
1.2.3	Evolution sozialer Informationsverarbeitung	50
1.2.4	Kulturelle und geistige Evolution	52
1.2.5	Kokreative Entwicklungsdynamiken	53
1.2.6	Überlebenskampf: ein zwiespältiges Interaktionsmuster	55
1.3	Wohin gehe ich?	59
1.3.1	Leben vom attraktiven Zielzustand her – ein Attraktionsprinzip	59
1.3.2	Grundmotivationen	64
1.3.3	Wege: autonome Kohärenzregulation	66
1.4	Wer bin ich?	70
1.4.1	Ein Individuum – eine unteilbare Ganzheit	71
1.4.2	Ich und Ich-Dimensionen	74
1.4.3	Ich bin ein intelligent informationsverarbeitendes Subjekt	77
1.4.4	Lebendige Intelligenz	80
1.5	Das iGK in zwei Grafiken	85

2. Körperliche gesunde Entwicklung in der 1. Lebensdimension 89

2.1	Die Rolle physischer Kooperation für gesunde Entwicklung	90
2.1.1	Mein Körper als Ergebnis meiner kooperativen Informationsverarbeitung	91
2.1.2	Drei Grundphasen der Kohärenzregulation	93
2.2	Ziele der physischen Kohärenzregulation wahrnehmen	96

2.3	Gesunde Aktivitäten entfalten	98
2.3.1	Aktivitäten im Kohärenzmodus	99
2.3.2	Aktivitäten im Appetenzmodus	102
2.3.3	Aktivitäten im Abwendungs-/Aversionsmodus	104
2.4	Was und wie lernt der Körper?	105
2.4.1	Die Phase des Reflektierens und Lernens	105
2.4.2	Was ist der Maßstab des Lernens?	107
2.5	Störungen – Erkrankungen	110
2.5.1	Zusammenhänge erkennen	112
2.6	Selbstfürsorge	116
2.6.1	Im Urvertrauen	117
2.6.2	Wie werden gesunde Veränderungen möglich?	118
2.6.3	Heilsame Informationen von Symptomen	119
2.6.4	Gemeinschaftliche Selbstfürsorge für den Körper	121
2.7	Professionelle Hilfe für den Körper	122
2.7.1	Gesunde Entwicklung fördern	123
2.7.2	Behandlung akuter lebensbedrohlicher Erkrankungen	128
2.7.3	Behandlung langwieriger Erkrankungen	129
2.7.4	Sterben lassen?	130
2.8	Zusammenfassung	131

3. Soziale und emotionale gesunde Entwicklung in der 2. Lebensdimension 133

3.1	Die Rolle der Familie für die gesunde Entwicklung	135
3.1.1	Grundfähigkeiten zum sozialen Kooperieren	135
3.1.2	Was bedeutet: Der Mensch ist ein soziales Wesen?	136
3.1.3	Die soziale Vorbereitung auf kulturelle Integration	139
3.2	Gesundheitsziele für die Familie und im Gemeinschaftsleben	141
3.3	Kooperieren in der Familie	144
3.3.1	Menschliches Kooperieren	145
3.3.2	Kooperieren in der Familie im Kohärenzmodus	145
3.3.3	Emotionen als präverbaler Ausdruck von Bedürfnissen	148
3.3.4	Kooperieren mit Lust im Appetenz-Modus	150
3.3.5	Kooperieren zur Sicherheit in der Familie	152
3.3.6	Verantwortung, Macht, Top-down- und Bottom-up-Kooperation	154
3.4	Was lernen die Familienmitglieder im Miteinander?	155
3.4.1	Lernen im Kohärenzmodus	155
3.4.2	Lernen durch Lustgewinn im Familienleben	158

- 3.4.3 Sicherheit und Geborgenheit finden 159
- 3.5 Störungen 160
 - 3.5.1 Mann-Frau-Beziehungen 160
 - 3.5.2 Störungen durch Infektionserreger 163
 - 3.5.3 Überforderung durch Kultur, Natur und Krankheit 164
 - 3.5.4 Die Macht-Opfer-Dynamik von Täter-Opfer-Rächer/Retter 165
- 3.6 Soziale Selbstfürsorge 168
 - 3.6.1 Instinktive Eltern-Kind-Beziehung – bedingungslose Liebe 169
 - 3.6.2 Zur Entwicklung in Verbundenheit 169
 - 3.6.3 Zum Lösen der Täter-Opfer-Dynamik 170
 - 3.6.4 Zur Anregung von lustvoller Aktivität 171
 - 3.6.5 Zur Geborgenheit in der Gemeinschaft 172
 - 3.6.6 Kommunikation in der Familie 173
 - Fallbeispiel: Kokreative Gemeinschaftsentwicklung in Heckenbeck 174
- 3.7 Professionelle Unterstützung für Familien und Gemeinschaften 182
 - 3.7.1 Verantwortung im Kohärenzmodus 183
 - 3.7.2 Hilfen bei Erkrankungen und ernsthaften Bedrohungen 184
 - 3.7.3 Möglichkeiten zur kulturellen und geistigen Entwicklung bieten 185
 - 3.7.4 Zusammenfassung 186

4. Kulturelle und kognitive gesunde Entwicklung in der 3. Lebensdimension 189

- 4.1 Die Rolle der Kultur für gesunde Entwicklung 192
 - 4.1.1 Leben in der Sprache – innere Kohärenz 194
 - 4.1.2 Kohärenz im Zeichensystem Geld 198
 - 4.1.3 Das Subjekt in der Sprache neu kultivieren 199
- 4.2 Attraktive Ziele in Kulturen 201
 - 4.2.1 Kohärenzziele 202
 - 4.2.2 Lust in der Kultur und gesunde Entwicklung 205
 - 4.2.3 Sicherheit und Aversionsobjekte 206
- 4.3 Kooperieren in der kulturellen Lebensdimension 208
 - Exkurs: Kooperation in der Spieltheorie 209
 - 4.3.1 Kohärenzmotiviertes faires Kooperieren 211
 - 4.3.2 Lustvolles Kooperieren 212
 - 4.3.3 Aversionsmotivierte Kooperationen (Stress) 213
- 4.4 Lernen in der kulturellen Dimension 213
 - 4.4.1 Kohärenzziele als kultureller Maßstab 214
 - 4.4.2 Lernen und Appetenzmodus 215
 - 4.4.3 Lernen und Aversionsmodus 216

4.4.4	Lernen aus der Täter-Opfer-Dynamik	218
4.5	Kulturelle Störungen gesunder Entwicklung	220
4.5.1	Täter-Opfer-Richter und Retter-Interaktionsmuster	220
4.5.2	Aufgaben der Sprache	224
4.5.3	Kultivierung des Suchtverhaltens	226
4.5.4	Kultivierung der Angst im Macht-Opfer-Dreieck	227
4.5.5	Angstmache in allen Gesellschaftsbereichen	229
4.5.6	Kommerzialisierung der Sprache und Gefühle	231
4.6	Selbstfürsorge im Leben in der Sprache	233
4.6.1	Sprachen lernen im Zusammenhang mit menschlichen Erlebens	233
4.6.2	Lösung aus den kulturellen Rollen der Macht-Opfer-Dynamik	233
4.6.3	Wiederaneignung der Sprache	235
4.6.4	Kokreative und kooperative Kommunikation kultivieren	236
4.6.5	Selbstfürsorge angesichts ungesunder Normen	238
4.7	Professionelle Organisation gesunder Entwicklung	239
4.7.1	Paradigmenwandel professionell	240
4.7.2	Grundzüge einer salutogenen Kommunikation	242
4.7.3	Verantwortung übernehmen ist in die Zukunft gerichtet	245
4.7.4	Konflikte kokreativ lösen	247
4.7.5	Verantwortung und Macht	248
4.7.6	Gesundheitswissenschaft im reflektierenden Kohärenzmodus	249
4.7.7	Nichtmedizinische Professionen und Kulturfelder für gesunde Entwicklung	250
4.8	Zusammenfassung	251
5.	Globale und geistige gesunde Entwicklung in der 4. Lebensdimension	253
5.1	Die Rolle globaler Glaubenssysteme für gesunde Entwicklung	260
5.2	Globale attraktive Ziele	263
5.2.1	Kohärenzmotivation: »Übernimmt Verantwortung für die Erde!«	265
5.2.2	Ein gutes Leben für alle in der Biosphäre als Kohärenzziel	265
5.3	Globales Kooperieren	267
5.4	(Meta-)Lernen in einer geistig globalen Dimension	272
5.5	Störungen der gesunden Entwicklung	276
5.5.1	Das Täter-Opfer-Muster in Glaubenssystemen	277
5.5.2	Appetenzmodus: Gier und narzisstischer Größenwahn	280
5.5.3	Aversionsmodus: Sicherheit durch Kontrolle?	280

5.6	Selbstfürsorge	282
5.6.1	Glaubenskonflikte kokreativ lösen	283
5.6.2	Geistige Selbstfürsorge	284
5.6.3	Selbstfürsorge für Nationen	285
5.6.4	Selbstfürsorge der Menschheit (in der Biosphäre)	285
5.6.5	Selbstfürsorge der Biosphäre	286
5.7	Was bedeutet Professionalität in der globalen Dimension?	287
5.8	Zusammenfassung	288
	Kosmische Dimensionen	290

6. Diskussion des iGK als Weiterentwicklung anderer Rahmenmodelle 291

6.1	Das biopsychosoziale Krankheits- und Gesundheitsmodell	292
6.2	Weiterentwicklung des Rahmenmodells der Salutogenese	294
6.3	Weiterentwicklung des systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells (SAR-Modell) nach Becker	296
6.4	Gesundheitswissenschaften	297

Anhang	301
Glossar	301
Literatur	318
Endnoten	333
Index	360
Danke und Würdigung	275
Der Autor	376