

## **INHALT**

<b>Vorwort 1</b>	11
<b>Vorwort 2</b>	13
<b>Rahmung</b>	15
<b>Gliederung des Buches</b>	16

### **Einleitung 19**

#### **1. Der neu verstandene Mensch – ein systemisches Menschenbild 31**

<b>1.1 Als Mensch – wo lebe ich?</b>	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
<b>1.2 Woher komme ich?</b>	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
<b>1.3 Wohin gehe ich?</b>	59
1.3.1 Leben vom attraktiven Zielzustand her – ein Attraktionsprinzip	59
1.3.2 Grundmotivationen	64
1.3.3 Wege: autonome Kohärenzregulation	66
<b>1.4 Wer bin ich?</b>	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**

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

<b>2.3</b>	<b>Gesunde Aktivitäten entfalten</b>	<b>98</b>
2.3.1	Aktivitäten im Kohärenzmodus	99
2.3.2	Aktivitäten im Appetenzmodus	102
2.3.3	Aktivitäten im Abwendungs-/Aversionsmodus	104
<b>2.4</b>	<b>Was und wie lernt der Körper?</b>	<b>105</b>
2.4.1	Die Phase des Reflektierens und Lernens	105
2.4.2	Was ist der Maßstab des Lernens?	107
<b>2.5</b>	<b>Störungen – Erkrankungen</b>	<b>110</b>
2.5.1	Zusammenhänge erkennen	112
<b>2.6</b>	<b>Selbstfürsorge</b>	<b>116</b>
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
<b>2.7</b>	<b>Professionelle Hilfe für den Körper</b>	<b>122</b>
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
<b>2.8</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>131</b>

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

<b>3.1</b>	<b>Die Rolle der Familie für die gesunde Entwicklung</b>	<b>135</b>
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
<b>3.2</b>	<b>Gesundheitsziele für die Familie und im Gemeinschaftsleben</b>	<b>141</b>
<b>3.3</b>	<b>Kooperieren in der Familie</b>	<b>144</b>
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
<b>3.4</b>	<b>Was lernen die Familienmitglieder im Miteinander?</b>	<b>155</b>
3.4.1	Lernen im Kohärenzmodus	155
3.4.2	Lernen durch Lustgewinn im Familienleben	158

<b>3.4.3 Sicherheit und Geborgenheit finden</b>	<b>159</b>
<b>3.5 Störungen</b>	<b>160</b>
<b>3.5.1 Mann-Frau-Beziehungen</b>	<b>160</b>
<b>3.5.2 Störungen durch Infektionserreger</b>	<b>163</b>
<b>3.5.3 Überforderung durch Kultur, Natur und Krankheit</b>	<b>164</b>
<b>3.5.4 Die Macht-Opfer-Dynamik von Täter-Opfer-Rächer/Retter</b>	<b>165</b>
<b>3.6 Soziale Selbstfürsorge</b>	<b>168</b>
<b>3.6.1 Instinktive Eltern-Kind-Beziehung – bedingungslose Liebe</b>	<b>169</b>
<b>3.6.2 Zur Entwicklung in Verbundenheit</b>	<b>169</b>
<b>3.6.3 Zum Lösen der Täter-Opfer-Dynamik</b>	<b>170</b>
<b>3.6.4 Zur Anregung von lustvoller Aktivität</b>	<b>171</b>
<b>3.6.5 Zur Geborgenheit in der Gemeinschaft</b>	<b>172</b>
<b>3.6.6 Kommunikation in der Familie</b>	<b>173</b>
<b>Fallbeispiel: Kokreative Gemeinschaftsentwicklung in Heckenbeck</b>	<b>174</b>
<b>3.7 Professionelle Unterstützung für Familien und Gemeinschaften</b>	<b>182</b>
<b>3.7.1 Verantwortung im Kohärenzmodus</b>	<b>183</b>
<b>3.7.2 Hilfen bei Erkrankungen und ernsthaften Bedrohungen</b>	<b>184</b>
<b>3.7.3 Möglichkeiten zur kulturellen und geistigen Entwicklung bieten</b>	<b>185</b>
<b>3.7.4 Zusammenfassung</b>	<b>186</b>
<b>4. Kulturelle und kognitive gesunde Entwicklung in der 3. Lebensdimension</b>	<b>189</b>
<b>4.1 Die Rolle der Kultur für gesunde Entwicklung</b>	<b>192</b>
<b>4.1.1 Leben in der Sprache – innere Kohärenz</b>	<b>194</b>
<b>4.1.2 Kohärenz im Zeichensystem Geld</b>	<b>198</b>
<b>4.1.3 Das Subjekt in der Sprache neu kultivieren</b>	<b>199</b>
<b>4.2 Attraktive Ziele in Kulturen</b>	<b>201</b>
<b>4.2.1 Kohärenzziele</b>	<b>202</b>
<b>4.2.2 Lust in der Kultur und gesunde Entwicklung</b>	<b>205</b>
<b>4.2.3 Sicherheit und Aversionsobjekte</b>	<b>206</b>
<b>4.3 Kooperieren in der kulturellen Lebensdimension</b>	<b>208</b>
<b>Exkurs: Kooperation in der Spieltheorie</b>	<b>209</b>
<b>4.3.1 Kohärenzmotiviertes faires Kooperieren</b>	<b>211</b>
<b>4.3.2 Lustvolles Kooperieren</b>	<b>212</b>
<b>4.3.3 Aversionsmotivierte Kooperationen (Stress)</b>	<b>213</b>
<b>4.4 Lernen in der kulturellen Dimension</b>	<b>213</b>
<b>4.4.1 Kohärenzziele als kultureller Maßstab</b>	<b>214</b>
<b>4.4.2 Lernen und Appetenzmodus</b>	<b>215</b>
<b>4.4.3 Lernen und Aversionsmodus</b>	<b>216</b>

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

<b>5.6 Selbstfürsorge</b>	<b>282</b>
<b>5.6.1 Glaubenskonflikte kokreativ lösen</b>	<b>283</b>
<b>5.6.2 Geistige Selbstfürsorge</b>	<b>284</b>
<b>5.6.3 Selbstfürsorge für Nationen</b>	<b>285</b>
<b>5.6.4 Selbstfürsorge der Menschheit (in der Biosphäre)</b>	<b>285</b>
<b>5.6.5 Selbstfürsorge der Biosphäre</b>	<b>286</b>
<b>5.7 Was bedeutet Professionalität in der globalen Dimension?</b>	<b>287</b>
<b>5.8 Zusammenfassung</b>	<b>288</b>
<b>Kosmische Dimensionen</b> <b>290</b>	
<b>6. Diskussion des iGK als Weiterentwicklung anderer Rahmenmodelle</b> <b>291</b>	
<b>6.1 Das biopsychosoziale Krankheits- und Gesundheitsmodell</b>	<b>292</b>
<b>6.2 Weiterentwicklung des Rahmenmodells der Salutogenese</b>	<b>294</b>
<b>6.3 Weiterentwicklung des systemischen Anforderungs-Ressourcen-Modells (SAR-Modell) nach Becker</b>	<b>296</b>
<b>6.4 Gesundheitswissenschaften</b>	<b>297</b>
<b>Anhang</b>	<b>301</b>
<b>Glossar</b>	<b>301</b>
<b>Literatur</b>	<b>318</b>
<b>Endnoten</b>	<b>333</b>
<b>Index</b>	<b>360</b>
<b>Danke und Würdigung</b>	<b>275</b>
<b>Der Autor</b>	<b>376</b>