

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Kapitel	Seite
Teil I: GRUNDLEGUNG		16
Kapitel 1: Ist alles neuronale Steuerung?		17
1.1	Neuronale Steuerung als Weltformel [1]	17
1.2	Psychologie [2]	17
1.3	Soziologie [3]	17
1.4	Systemtheorie [4]	17
1.5	Neurologie und Neurowissenschaften [5]	18
1.6	Theologie, Philosophie und Ethik [6]	18
1.7	Praxis: Was hat das mit mir zu tun? [7]	19
Kapitel 2: Ein systemisches Modell zur neuronalen Steuerung		20
2.1	Eine Liaison zwischen Systemtheorie und Neurobiologie [8]	20
2.2	Die Rolle von systemischen Modellbildungen [9]	20
2.3	Modellbeschreibung [10]	20
2.4	Systemisches Erbe des Grundmodells [11]	22
2.5	Praxis: Veränderung von neuronalen Zuständen [12]	23
Kapitel 3: Neuronale Grundsysteme		24
3.1	Das Gehirn und seine funktionalen Teilsysteme [13]	24
3.2	Neuronen [14]	26
3.3	Neuronale Netzwerke [15]	27

3.4	Wahrnehmungssysteme [16]	34
3.5	Erinnerungssysteme [17]	35
Kapitel 4: Systeme des Autopiloten		39
4.1	Neuromodulatoren [18]	39
4.2	Das Stresssystem [19]	39
4.3	Das interne Belohnungssystem [20]	42
4.4	Das Bindungs- und Empathiesystem [21]	43
4.5	Das interne Beruhigungssystem [22]	44
4.6	Das Impulskontrollsystem [23]	44
4.7	Das Realitäts- und Risikowahrnehmungssystem [24]	44
4.8	Gefühle [25]	45
Kapitel 5: Die Systeme des Piloten		46
5.1	Begriffsbildung [26]	46
5.2	Das Aufmerksamkeitssystem [27]	51
5.3	Exekutive Funktionen [28]	51
5.4	Rückblick [29]	52
Kapitel 6: Anthropologie und Neurobiologie		53
6.1	Die Systemtheorie reicht nicht aus, um den Menschen zu erklären [30]	53
6.2	Das Verhältnis von Geist und Materie [31]	53
6.3	Der Mensch als komplexes System [32]	54
6.4	Bewusstes und Unbewusstes — eine Grundunterscheidung der Psychologie [33]	54

6.5	Visualisierungen des Innenlebens des Menschen [34]	55
6.6	Neurobiologische Persönlichkeitstheorie [35]	56
6.7	Die Energieformel nach Hansch [36]	57
6.8	Persönlichkeits-System-Interaktions (PSI)-Theorie von Kuhl [37]	58
6.9	Der Geist als Bild für ein komplexes System [38]	59
6.10	Willen und Willensfreiheit [39]	59
6.11	Praxis: Was bedeutet das für die neuronale Steuerung? [40]	60
Teil II: ELEMENTE UND KONZEPTE		61
Kapitel 7: Bilder als Elemente der Steuerung		62
7.1	Ohne Bilder geht es nicht [41]	62
7.2	Sind Bilder die Systemsprache des Gehirns? [42]	62
7.3	Was ist ein Bild? [43]	62
7.4	Innere Bilderwelten [44]	63
7.5	Bildkritik [45]	65
7.6	Praxis: Bilder [46]	65
Kapitel 8: Entscheidung als Element der Selbststeuerung		66
8.1	Steuerung besteht aus Entscheidungsprozessen [47]	66
8.2	Das Rubikon-Modell [48]	67
8.3	Neurobiologische Grundlagen	69
8.4	Bedürfnisse [50]	69

8.5	Motive [51]	70
8.6	Abwägung [52]	70
8.7	Entscheidung [53]	71
8.8	Intention [54]	71
8.9	Planung [55]	72
8.10	Handlung [56]	72
Kapitel 9: Sinn und Ziele als Elemente der Selbststeuerung		74
9.1	Wer neuronal steuert, braucht ein Ziel und einen Sinnzusammenhang [57]	74
9.2	Ziele [58]	74
9.3	Sinn [59]	76
9.4	Entfremdung und Zielverfehlung [60]	77
9.5	Praxis: Methoden der Zielfindung und Regulierung [61]	77
Kapitel 10: Glaube als Element der Selbststeuerung		78
10.1	Ohne Glaube an das Erreichen eines Zieles ist Selbststeuerung nicht möglich [62]	78
10.2	Der Mensch als zukunftsrechnendes Lebewesen [63]	78
10.3	Die Glaubensfrage im religiösen Kontext [64]	79
10.4	Die Glaubensfrage im therapeutischen Kontext [65]	79
10.5	Der Glaube im Rahmen von Placebo- und Quanteneffekten [66]	81

Kapitel 11: Konzepte der Selbststeuerung	82
11.1 Selbststeuerung kann nach unterschiedlichen Konzepten erfolgen [67]	82
11.2 Selbstkontrolle [68]	82
11.3 Selbstregulation [69]	82
11.4 Flow [70]	83
11.5 Selbstkommunikation [71]	84
Teil III: ANWENDUNGEN	85
Kapitel 12: Die Anwendung der neuronalen Steuerung im persönlichen Kontext	86
12.1 Selbstveränderung ist möglich, aber nicht trivial [72]	86
12.2 Selbstveränderung aus neurologischer Sicht [73]	86
12.3 Arbeitsmethodik und Zeitmanagement [74]	87
12.4 Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) als Selbstmanagement-Tool [75]	89
12.5 Lebenskunst und positive Psychologie [76]	90
12.6 Christliche Lebensführung [77]	92
Kapitel 13: Anwendung der neuronalen Steuerung im sozialen Kontext	93
13.1 „Neuro“ heißt im sozialen Kontext Klienten-Zentrierung [78]	93
13.2 Erweiterung des Systembegriffes auf soziale Systeme [79]	93
13.3 Der Mensch als soziales Wesen [80]	94
13.4 Das Zweiersystem (Dyade) oder die Beziehung [81]	95

13.5	Neurodidaktik [82]	96
13.6	Neuropsychotherapie und Neurocoaching [83]	98
13.7	Neuromarketing [84]	99
13.8	Neuroleadership [85]	101
13.9	Neuronale praktische Theologie in der Zweier- beziehung [86]	103
Kapitel 14: Die Steuerung von sozialen Systemen		105
14.1	Das Gehirn als Vorbild für die Steuerung von sozialen Netzstrukturen [87]	105
14.2	Von hierarchischen zu Netzstrukturen [88]	105
14.3	Soziale Systeme [89]	108
14.4	Kooperation und Teamarbeit [90]	109
14.5	Change Management [91]	110
14.6	Agile Transformation [92]	111
14.7	Theorie U [93]	113
14.8	Schwarmintelligenz, Bionik und sozialer Flow [94]	116
14.9	Neuronale praktische Theologie im Sozialraum [95]	118
Teil IV: QUERSCHNITTTHEMEN		120
Kapitel 15: Krisen und Veränderung als Aufgabe für die Neuronale Steuerung		121
15.1	Bewältigung von Krisen und Veränderung als Aufgabe für die neuronale Steuerung [96]	121

15.2	Was ist eine Krise? [97]	121
15.3	Wann führt eine Krise zum Kollaps? [98]	123
15.4	Wie kann eine Kehrtwende gelingen? [99]	126
15.5	Die Kirche und die Krise [100]	129
Kapitel 16: Konflikte als Aufgabe der neuronalen Steuerung		132
16.1	Konflikte und neuronale Steuerung [101]	132
16.2	Innere Konflikte [102]	132
16.3	Soziale Konflikte [103]	133
16.4	Konfliktmanagement [104]	135
16.5	Die spirituelle Dimension der Vermeidung und Überwindung von Konflikten [105]	138
Kapitel 17: Soziale Innovation als Aufgabe der neuronalen Steuerung		140
17.1	Die spirituelle Dimension der Vermeidung und Überwindung von Konflikten [105]	140
17.2	Kreativität [107]	140
17.3	Innovation [108]	142
17.4	Innovationsmanagement [109]	144
17.5	Innovation im sozialen Sektor [110]	145
17.6	Politische Innovation [111]	147
17.7	Globalisierung und Internationalisierung [112]	148

17.8	Entwicklungszusammenarbeit als globaler Innovationsprozess [113]	149
17.9	Multisektorale Innovation [114]	151
17.10	Religion und Innovation [115]	152
	Kapitel 18: Spiritualität und die Frage nach Gott	155
18.1	Spiritualität und Gott sind unverzichtbare Bestandteile der neuronalen Steuerung [116]	154
18.2	Spiritualität [117]	155
18.3	Die Frage nach Gott [118]	157
18.4	Spiritualität und die Frage nach Sicherheit [119]	158
	Literaturverzeichnis	159
	Verzeichnis der Hinweise auf Spiritualität	170
	Verzeichnis der Praxistipps	172
	Abbildungsverzeichnis	174
	Fußnotenverzeichnis	176