

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog – Einleitung</b>	<b>8</b>
Zum Anliegen des Buches	8
Bewusstsein als In-forma-tion	9
Grundlegende Wandlungen in den Wissenschaften	10
Von der Information zur In-forma-tion	13
Rote Fäden	15
Danksagung	17
<b>Teil 1 In-forma-tion als Naturgesetz</b>	<b>18</b>
<b>Physikalisches Dasein in Kosmos, Evolution und Leben</b>	
<b>Kapitel 1: „Im Anfang war ...“</b>	<b>18</b>
Von der Entstehung der Welt	18
Big Bang and more ...	20
Erde: Anomalie und ungeschliffener Rohdiamant der Forschung	22
Freiheit: Entwicklung von gesamt-menschheitlichem Bewusstsein	23
Bewusstseins-Übung: „Handbremse“ (zu-schön-um-wahr-zu-sein?!)	26
<b>Kapitel 2: Materie – Bewusstsein – Leben</b>	<b>28</b>
Materie als Illusion. – Begriffsbildungen der Gegenwartsphysik	28
„wertfrei – nicht Sinn behaftet“	33
In-forma-tion – Materie – Leben	36
Zusammenfassung	41
<b>Kapitel 3: Das Primat der Information</b>	<b>42</b>
Warum gibt es dieses Universum überhaupt und nicht nichts?!	42
In-forma-tion. – Neues Paradigma der Phänomene <i>Materie &amp; Leben</i>	48
In-forma-tions-Felder. – Morphogenetische Felder	54
Die Illusion der Gravitation. – In-forma-tion als kosmischer Urstoff	56
Bewusstseins-Übung: „Dankbar sein“ (... einfach-in-den-Schoß-gefallen)	61
<b>Kapitel 4: In-forma-tion – und andere Felder</b>	<b>62</b>
Interdisziplinäre Forschung	62
Felder. – Fernwirkung von Kräften	62
Paradigmenwechsel	66
Materie und die Spielregeln der Evolution. – „Selbstorganisation“?!	67
5. Feld: In-forma-tion. – Seinsgrund des evolvierenden Universums	69
Bewusstsein. – Ein Feld-Phänomen ...?	72
Schlussbemerkung	77

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 5: Zeit</b>	<b>78</b>
<i>Chronos und Kairos</i>	78
Auseinandersetzung zum Thema Zeit	79
Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft	82
Der Augenblick. – Die Dauer des <i>JETZT</i> (Psychische Präsenz-Zeit)	83
Vom freien Umgang mit Zeit: Emanzipation bzgl. „ <i>Institution Uhr</i> “	88
Jenseits der Zeit.– Von wo kosmische Kräfte das Leben bestimmen	90
Meditation: kompromisslos gegenwärtig. – Die Macht der Präsenz	93
Bewusstseins-Übung: „ <i>Zeit-Kontemplation</i> “	95
<b>Kapitel 6: Chaos und Strukturen der Ordnung</b>	<b>96</b>
Chaosforschung. – Systemische Ordnung im Bereich Nichtlinearität	96
Informationstheorie: Vom Unterschied, der den Unterschied macht	100
Das vielleicht größte Missverständnis der Welt ...?!	104
Bewusstseins-Übung: „ <i>Vertrocknen versus Ertränken</i> “	107
 <b>Teil 2 In-forma-tion als Träger des Lebens</b>	 <b>108</b>
<b>Botenstoffe. – Vom Bewusstsein als Körper, Seele und Geist</b>	
<b>Kapitel 7: Epigenetik: In-forma-tion fürs Genom</b>	<b>108</b>
Epigenetische Vererbung	108
Unter Kontrolle der Epigenetik	110
Bewusstseins-Übung: „ <i>Enttäuschungen</i> “ (Unbedanktes mal anders)	117
<b>Kapitel 8: Immunsystem</b>	<b>118</b>
Das menschliche Immunsystem	118
<i>Psychoneuroimmunologie.</i> – Von In-forma-tionen aus der Psyche	124
Eudaimonisches Wohlbefinden. – Psychomentele Faktoren	125
Bewusstseins-Übung: „ <i>Häns! &amp; Gretl im Glück</i> “ (Geben seliger als Nehmen?)	129
<i>Core-Values</i>	130
<b>Kapitel 9: Placebos und Überzeugungen</b>	<b>132</b>
Heilung durch „ <i>Einbildung</i> “ ...?!	132
Neue Erklärungsmodelle für Krankheit und Gesundheit	136
Selbstheilung	138
Placebo – Nocebo	143
Bewusstseins-Übung: „ <i>Königs-Liste / Königinnen-Liste</i> “	146
<b>Kapitel 10: Überzeugung und Gesundheit</b>	<b>148</b>
Neues Bewusstsein – für eine neue Welt	148
<i>Intelligente Zellen.</i> – Wie Bewusstsein / In-forma-tion Gene steuert	149
<i>Selbstbewusster Geist.</i> – Der Pianist und sein Klavier	157
<i>Moleküle der Gefühle.</i> – Bewusstsein und Gesundheit	161
Bewusstseins-Übung: „ <i>Trojanische Gaul</i> “ (ungebetenes Geschenk)	169

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kapitel 11: Kreative Feldaspekte des Bewusstseins</b>	<b>170</b>
Paradigmenwechsel	170
<i>Etwas Großes</i> spielt(e) immer für uns	170
Einschub: Dankbarkeit und Freude. – Oder: <i>Doppelmühle mit Herz</i>	172
<i>Freier Geist</i> . – Vom Umgang mit sich selbst und der Welt	173
Spiritualität. – Von der Vollkommenheit der Unvollkommenheit	174
Idee der Freiheit	177
Bewusstseins-Übung: „ <i>Wohlwollen</i> “ (Best of all possible worlds)	178
<b>Kapitel 12: Visionen und Ziele</b>	<b>180</b>
Beharrlichkeit	180
Mut zur Ganzheit. – Komplementarität: 2 Seiten derselben Münze	181
Moralität der Liebe. – Von Bedürfnissen, Mut und (Selbst-)Achtung	182
<i>Ehrlichkeit</i> und <i>Integrität</i> . – Klarheit im Fühlen, Denken und Tun	185
Die eigene Vision finden – und leben	190
Über die Kunst sein Tun zu lieben. – Anfänger-Geist als Meisterschaft	191
Zukunftsmusik	193
<b>Epilog – Nachwort</b>	<b>194</b>
Gegenwärtigkeit leben	194
Wunsch an die Leser von „ <i>Wissenschaft trifft Spiritualität ...</i> “	198
<b><i>ohne viel federlesens</i></b>	<b>199</b>
<b>... über den Autor: Klaus Podirsky</b>	<b>200</b>