

Inhalt

Einleitung	Unsere Individualität solidarisch leben 11 <i>»Jeder Mensch ist einzigartig. Seine Individualität zu leben macht den Sinn des Lebens aus«</i>
Teil I	Der biologische und soziokulturelle Werdegang des Menschen 37 <i>»Der Mensch ist mit allen Lebewesen dieser Erde verwandt«</i> Sämtliche Lebewesen sind auseinander hervorgegangen 40 • Anpassung und Wandel als Lebensprinzip 48 • Warum die Evolution des Menschen so ungewöhnlich verlaufen ist 65 • Die soziokulturelle Evolution 76 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 90
Teil II	Über das Zusammenwirken von Anlage und Umwelt 97 <i>»Was die Anlage zustande bringt, vermag die Umwelt nicht zu leisten – und umgekehrt«</i> Wie Anlage und Umwelt zusammenwirken 99 • Das Kind entwickelt sich aus sich heraus 117 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 127

Teil III	Entwicklung zur Individualität 135 <i>»Jeder Mensch will seine Begabungen entfalten, um dabei immer mehr er selbst zu werden«</i> Unser Gehirn 136 • Was Reifung und Erfahrung zur Hirnentwicklung beitragen 142 • Genuine Neugierde und nachhaltiges Lernen 152 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 168
Teil IV	Grundbedürfnisse bestimmen unser Leben 180 <i>»Jeder Mensch hat sein ihm eigenes Bedürfnisprofil«</i> Unsere Grundbedürfnisse 183 • Körperliche Integrität 185 • Geborgenheit und Zuwendung 188 • Soziale Anerkennung und soziale Stellung 191 • Selbstentfaltung 194 • Streben nach Leistung 196 • Existentielle Sicherheit 199 • Individuelles Profil der Grundbedürfnisse 202 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 206
Teil V	Kompetenzen, die wir entfalten wollen 212 <i>»Menschen erbringen zahllose Leistungen, zu denen kein anderes Lebewesen fähig ist«</i> Was wir unter Intelligenz verstehen 214 • Soziale Kompetenzen 219 • Sprachliche Kompetenzen 247 • Musikalische Kompetenzen 257 • Figural-räumliche Kompetenzen 260 • Logisch-mathematische Kompetenzen 263 • Zeitlich-plane-rische Kompetenzen 267 • Motorisch-kinästhetische Kompetenzen 271 • Körperliche Kompetenzen 273 • Einzigartiges Zusammenspiel der Kompetenzen 276 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 280

Teil VI	Unsere Vorstellungen und Überzeugungen 288 <i>»Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich die Welt erklären muss, um das Leben zu bewältigen«</i> Über das Wesen unserer Vorstellungen 289 • Bewusste und unbewusste Vorstellungen 299 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 309
Teil VII	Von der Natur zur menschengemachten Umwelt 315 <i>»Zum Überleben brauchen alle Lebewesen nicht irgendeine, sondern eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Umwelt«</i> Der Natur entfremdet 317 • Der Wandel in der sozialen Umwelt 324 • Grundlegendes für das Fit-Prinzip 332
Teil VIII	Das passende Leben – Das Fit-Prinzip 338 <i>»Unsere Individualität zu leben ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang auf Trab hält«</i> Wie das Fit-Prinzip entstanden ist 339 • Die Elemente des Fit-Prinzips 345 • Freier Wille und Lebenssinn 368
Teil IX	Misfit-Konstellationen 373 <i>»Beim Fit-Prinzip geht es darum, die Misfit-Situation anzugehen, indem die aktuelle Lebenssituation hinterfragt wird«</i> Misfit-Konstellationen sind so vielfältig wie die Menschen 374 • Misfit-Situationen bewältigen 392 • Menschen unterstützen und Umwelt überdenken 408

Teil X	Zeitenwende	412
	<i>»Wir müssen das Unmögliche denken«</i>	
	Allgemeine Verunsicherung	414 • Fit und Misfit in Gesellschaft und Wirtschaft 417 • Familie und Lebensgemeinschaft für ein passendes Leben 428 • Ein passendes Leben zu führen ist ein Menschenrecht 338
Anhang	Die Zürcher Longitudinalstudien	441
	Praktische Anleitung zur Anwendung des Fit-Prinzips	443
	Dank	451
	Anmerkungen	453
	Literaturverzeichnis	458
	Abbildungsnachweis	471
	Ausführliches Inhaltsverzeichnis	473