

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 »Jeder Mensch will seine Begabungen entfalten, um dabei immer mehr er selbst zu werden« 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 »Jeder Mensch hat sein ihm eigenes Bedürfnisprofil« 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 »Menschen erbringen zahllose Leistungen, zu denen kein anderes Lebewesen fähig ist« Was wir unter Intelligenz verstehen 214 • Soziale Kompetenzen 219 • Sprachliche Kompetenzen 247 • Musikalische Kompetenzen 257 • Figural-räumliche Kompetenzen 260 • Logisch-mathematische Kompetenzen 263 • Zeitlich-planerische 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 »Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich die Welt erklären muss, um das Leben zu bewältigen« 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 »Zum Überleben brauchen alle Lebewesen nicht irgendeine, sondern eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Umwelt« 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 »Unsere Individualität zu leben ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang auf Trab hält« Wie das Fit-Prinzip entstanden ist 339 • Die Elemente des Fit-Prinzips 345 • Freier Wille und Lebenssinn 368
Teil IX	Misfit-Konstellationen 373 »Beim Fit-Prinzip geht es darum, die Misfit-Situation anzugehen, indem die aktuelle Lebenssituation hinterfragt wird« Misfit-Konstellationen sind so vielfältig wie die Menschen 374 • Misfit-Situationen bewältigen 392 • Menschen unterstützen und Umwelt überdenken 408

Teil X	Zeitenwende 412 »Wir müssen das Unmögliche denken« 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