

Erstmal ein Dank!	7
1 Wie ein kleines Virus uns die Augen öffnet(e)	9
An allen Ecken und Kanten Gefahr in Verzug	25
Ein Haus wird nicht vom Statiker erbaut	36
Also was sagt uns all das?	39
2 Wie wir so ticken	45
Die Geschichte der Hominiden	45
Unser Gehirn – ein Erfahrungsreaktor	49
Erfahrung, was ist das?	50
Wie wir Erfahrung vererben – Genetik und Epigenetik	53
Basiskompetenzen	65
«Mach ich mir die Welt, so wie es mir gefällt!»	72
Wie weit können wir fühlen?	83
Die Schwierigkeit, klar denken zu können, oder wie unsere Narrative entstehen	88
Die Bedeutung des Wir	94
Schalthebel zur persönlichen und kollektiven Meisterschaft	103
Was sagt uns all das?	106

3 Wissen, wie wir ticken	113
Das Biotop und die «Gärtner»	115
Ich bin ein Erfahrungsreaktor	130
Entfesselung unserer Gesellschaft	146
Lassen wir den Staat erstmal beiseite	158
Fangen wir bei den Kindern und Jugendlichen an	165
Unsere «Rohdiamanten»	169
«Nicht mehr» und «noch nicht»	177
 4 Was uns gesund und resilient macht	191
Wir brauchen eine «systemadäquate» Medizin	194
Psychotherapie: Warum EOT und Integratives nachhaltiger wirken ...	200
Lernen für die Zukunft – ein Beispiel: modernes BGM in der Arbeitswelt 4.0	209
 Und es kam noch dicker	215
 Literatur	225
Verwendete Fachliteratur und Büchertipps zum Vertiefen	225
Speziell für Pädagogen und Erzieher, zur Selbstedukation und zum Erfahrungslernen	228
 Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	231
 Abkürzungen	233