

Hartmut Neusitzer

# Gesprengte Ketten,

gefolterte Seepferdchen und

das Perpetuum mobile des Grauens





Abb. 00 a

# Gesprengte Ketten,

gefolterte Seepferdchen und  
das Perpetuum mobile des Grauens



Abb. 00 b

**EPOCHAL:**

Wäre der **Hippocampus**  
bei 98 % der Menschen gesund,  
würde die Erde nicht kränkeln.

**Es gäbe weder Tyrannen  
noch häusliche Gewalt,  
weder Kriege noch Profitgier.**

In aller Bescheidenheit und Demut,  
der Autor



Hamburg, August 2024  
Auflage 2

Neuronale Phänomene des Alltags  
Hintergründe und Wirkzusammenhänge

TEIL 1

**Sensible Seelen** verirrt im finster-bitterkalten Tal

Urheberrechtlich geschützt

## KURZZUSAMMENFASSUNG & VORSCHAU

### HERAUSFORDERUNGEN

- ❖ **Kinderschänder**
- ❖ **Frauenmörder**
- ❖ **Selbstmordattentäter**
- ❖ diverse **TRUMPS** oder **PUTINS**
- ❖ und sehr viel mehr **verstörende Phänomene**



Abb. 00 c

Erfahren Sie, wie es dazu kommt UND wie wir künftig diesen Irrsinn gemeinsam verhindern können:

- A:** Jeder Erdenbürger kommt mit einem gesunden Gehirn auf die Welt [ 98 % ], egal auf welchem Kontinent. Was braucht ein Gehirn, damit es gesund bleibt?
- B:** Das für eine gute **Affektregulation** [ z. B. Selbstberuhigung und Selbstmotivation ] zuständige Gehirnareal ist der **Hippocampus** im limbischen System.

In der Zoologie und im Artenlexikon heißen **Seepferdchen Hippocampus**. In einer Kolumne können Sie in [Spektrum.de](http://Spektrum.de) nachlesen, wie eines unserer wichtigsten Gehirnareale zum Namen **Hippocampus** kam.

**Seepferdchen** fand ich schon als Kind sehr majestätisch, frech anmutend und dabei fragil sowie sehr verletzlich. Gleiches gilt für dieses hochsensible Gehirnareal in unserem Gehirn. Beim Seepferdchen handelt es sich um einen Knochenfisch. Er ist vom Aussterben bedroht. Aus mehrfachen Gründen nutze ich das Seepferdchen als didaktisches Tool, um seine zentrale Bedeutung zu veranschaulichen.

- C:** Die **Fähigkeit zur Affektregulation** wird maßgeblich dadurch angeregt, gefördert und gelernt, indem die Mutter in den ersten Monaten auf die Bedürfnisäußerungen des Babys **zeitnah reagiert**. Das Baby signalisiert über **Mimik, Gestik, Weinen oder Strampeln**, dass ihm etwas fehlt, bspw. eine trockene Windel.

#### Vergleich:

60 Sekunden Weinenlassen bei einem Baby entsprechen für ein erwachsenes Gehirn einem Nahrungsstopp von 1,5 bis 2 Tagen – ohne zu wissen, wann und wo es das nächste Mal etwas zu essen gibt. Nach 6 Stunden hätte die Hälfte der Menschen in einem unbekanntem Umfeld vielleicht keine Panik, aber Angst in den Augen. [ **VERTIEFUNG Angst**: siehe **Abb. 197**, Seite 223 ]

- D:** Hungergefühl zu haben, ist für ein Baby nach der Geburt und ohne Nabelschnur ein völlig neues Erlebnis. Dieses Gefühl bedeutet Stress – sehr viel Stress. Die anwesende Mutter und später auch der Vater sind für den Nachwuchs ein Garant für absolut verlässlichen Nachschub an Nahrung. Bis das Babygehirn dies jedoch „weiß“ – besser gesagt: spürt – vergehen mindestens zwei Monate. Erst dann bildet sich langsam und zunehmend im **Hippocampus** die Fähigkeit zur Affektregulation.

**E:** Von mir geschätzte 90 % der Mütter reagieren sehr einfühlsam auf die Signale des Babys und innerhalb von zwei Sekunden. Sie sind:

- einfühlsam tröstend,
- ermutigend oder
- geben die Brust, egal an welchem Ort.

Obiges geschieht durch:

- verständnisvoll-aufmunternden Blickkontakt,
- sanftes Streicheln,
- auf den Arm nehmen und
- das Stillen.

Dieses fast reflexhafte Handeln ist ein Automatismus, den die Evolution besonders dem weiblichen Gehirn „eingebaut“ hat. Später erweitere ich diese Aufzählung.

[ siehe \*09, Seite 227 ff. ]

**F:** Reagiert die Mutter später, weil sie gerade in der Wohnung unterwegs, völlig erschöpft oder überfordert ist, entsteht im hochsensiblen Gehirn des Babys Stress. Das dabei ausgeschüttete Cortisol [ = Stresshormon ] kann den **Hippocampus** bereits durch **kleine** Mengen schädigen. Je nachdem, wie oft dies passiert und wie sensibel der **Hippocampus** des Babys schon vorgeburtlich war, kann z. B. Dauerstress und/oder das Unvermögen der Mutter, ausgelöst durch eine Sucht oder Persönlichkeitsstörung, später ebenfalls zu einer Beeinträchtigung beim Baby führen. Sollten diese „Schädigungen“ „nur“ leichter bis mittelschwerer Natur sein, kann sich der **Hippocampus** unter bestimmten Rahmenbedingungen davon wieder erholen.

**G:** Das zeitnahe Reagieren, anfangs vor allem der Mutter, führt dazu, dass das Baby spätestens mit drei Jahren in der Lage ist, sich selber zu beruhigen und zu motivieren - **ohne** die Unterstützung einer anderen Person!

Zu einer erhöhter Cortisolausschüttung führen:

- **Familienkonflikte,**
- **übermäßige Bestrafung,**
- **Alkoholmissbrauch,**
- **der Wechsel von Bezugspersonen,**
- **alleinerziehende Mütter oder**
- **Stiefeltern**

Diese Faktoren können bei Babys und Kleinkindern zu einer eingeschränkten Funktion des **Hippocampus** führen. Im Erwachsenenalter macht dies anfälliger für Krankheiten und psychische Probleme. Zudem kann sich problematisches Verhalten entwickeln, wie etwa **Unselbstständigkeit** oder **emotionale Abkapselung**. Es wirkt sich auch **NEGATIV auf Gedächtnis, Immunabwehr, emotionale Kontrolle** und **Widerstandskraft** [ Resilienz ] aus.

Niemand wird als unsympathischer Mensch geboren und schon gar nicht als **Schulabbrecher \*60 + \*15, Flüchtling mit Depressionen und Lernschwierigkeiten, Coronaleugner, Verschwörungstheoretiker, Holocaustleugner, Kinderschänder, Extremist** oder **Tyrann**.

Ausnahmslos alle **Diktatoren, Despoten** und **Autokraten** hatten schriftlich belegt eine **destruktive Kindheit**, darunter **Trump** und **Putin**! Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit gehörten die Mütter der obigen **Fälle** zu den 10 % der Mütter aus den obigen **E & F**, die nicht in der Lage waren, einfühlsam auf ihr Baby einzugehen. Auf die unrühmliche Rolle der Väter gehe ich später ein.

Wollen wir das?

Nein! Wollen wir nicht und brauchen wir nicht!

Somit:

## **Auf LOS geht's los!**

Wenn nach dem Lesen der obigen Absätze das eine wie weitere erste Autsch durch Erstaunen verfliegen ist, empfiehlt es sich, mit Entschlossenheit das **INHALTSVERZEICHNIS** auf Seite 11 zu überfliegen und/oder sich ins **STICHWORTVERZEICHNIS** auf Seite 337 ff. saugen zu lassen.

Je nach Persönlichkeit hat jeder Mensch seine ganz eigene Art, sich einem Buch zu nähern, in diesem Fall einem wichtigen **PDF-Buch**. Ihnen wünsche ich hilfreiche und zielführende Erkenntnisse.

Mir geht es darum, auf jahrzehntelange Versäumnisse von **uns allen als Gesellschaft** aufmerksam zu machen.

Ganz frech ohne ich, dass meine obige Aussage bei vielen Lesenden das nächste Autsch ausgelöst hat. 😊

Es geht nicht darum, Einzelne oder Gruppen von Menschen anzuklagen, hemdsärmelig formuliert:  
an den Pranger zu stellen oder  
schon gar nicht ans Kreuz zu nageln.

Jedoch kann es vorkommen,  
dass man sich beim Lesen erwischt vorkommt - selbstheilend im Idealfall ...

### **ZIELGRUPPEN**

(Werdende) Eltern, Großeltern, Lehrkräfte, Sozialarbeitende,  
Nachbarn, Kollegen und Menschen,

- ❖ die **NICHT** mehr **weggucken** und/oder
- ❖ **Verstörendes schönreden, relativieren, verniedlichen, verdrängen/ausblenden,**
- ❖ die streng genommen **NICHT** mehr **auf Gott** und/oder
- ❖ **Hoffnung vertrauen** [ „**Er wird es schon richten!**“ ];

sondern verstehen wollen und sich gezielt und energievoll den folgenden Problemen widmen: Wenn schon nicht, um sie umgehend aus der Welt zu schaffen, dann zumindest, um ein bescheidenes Engagement beizutragen.

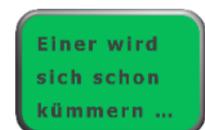


Abb. 02

**Anfang August 2024**

**„Ich werde gleich Opa!  
Wie obergeil ist das denn?“**

**Noch hieß er/sie Knirpsi,  
da die Eltern das Geschlecht erst bei der Geburt erfahren wollten.**

**Und nun ist sie da: Mina.**

**Für Mina, ihre Eltern und Großeltern und  
alle weiteren Eltern, die jetzt oder  
in Zukunft für Nachwuchs Sorge zu tragen haben,  
habe ich die Inhalte dieses Werks zusammengetragen.**

**Tragt es in die Welt hinaus,  
für eine gelingende, enkelgerechte Zukunft.**

**Sorgt für einen gesunden Hippocampus!“**

Und von Stund an werden Sie Ihr „Seepferdchen“ über alles lieben,  
ihn in Ihr Herz einschließen und ihn künftig wie einen Rohdiaman-  
ten, wie die wichtige Festplatte Ihres PCs behüten, oder welches  
Bild, welche Metapher Sie gern nutzen mögen.

Wäre es nicht wunderbar,  
wenn Sie abschließend - also wenn Sie aus dem Buch wieder auf-  
tauchen -  
als Elternteil stolz auf sich wären,  
als Kind stolz auf Ihre Eltern,  
als Enkel stolz auf Ihre Großeltern,  
für das, was von allen Eltern geleistet wurde?

Und großartig,  
wenn Eltern und Großeltern noch leben und Sie ihnen bei Bedarf verzeihen  
könnten - und Sie ihnen dies bei nächstbestener Gelegenheit sagen würden?



Abb. 00 d

## Für sensible Eltern und Großeltern

Gerade die besonders **sensiblen** Menschen unter uns könnten bei den Informationen und Erkenntnissen aus der **Baby-, Gehirn- und Persönlichkeitsforschung** auf die Idee kommen:

„Oh Gott, oh Gott! Jetzt habe ich **ALLES** falsch gemacht!  
Kein Wunder, dass unser Kind ..., dass ich ...“

Oder man äußert das Gegenteil davon. Doch auch das macht das verstörende Geschehen nicht besser. Denn seit es den Menschen gibt, lassen wir es geschehen.

Der gesamte Themenkomplex in diesem Buch ist oft schockierend. Alte Wunden könnten (erneut) aufbrechen [ = Retraumatisierung <sup>\*00a</sup> ]. Selbst ein oberflächliches Überfliegen des **INHALTSVERZEICHNISSES** [ Seite 11 ] könnte selbst der robusten Seele möglicherweise viel Energie abverlangen, besonders wenn Sie zuvor noch nie mit den Themenkomplexen **Psychologie, Gehirnforschung, Therapie** und verwandten Themen in Berührung gekommen sind. Sollte dies auf Sie zutreffen, empfehle ich dringend, sich spielerisch und mit Humor über zwei TV-Dokumentationen den Themen **Psychologie** und **Gehirn** zu nähern: siehe <sup>\*00b</sup>, Seite 218

Spüren Sie im Verlauf des Lesens immer wieder in sich hinein, ob eine kurze oder längere Lesepause für Ihre Psyche hilfreich wäre.

Um diese Pausen anzuregen und mit Mehrfachnutzen zu fördern, habe ich Ihnen 14 positiv besetzte und **ressourcenaktivierende Bilder** auf den Seiten 358 ff. unter <sup>\*126</sup> zur freien Verfügung gestellt. [ in der **Abb. 01** unten sehen Sie die Bilder in sehr klein ]



Abb. 01

## NUTZEN SIE DIESE BILDER ZUR ERHOLUNG

Entscheiden Sie selbst, ob und wann Sie welches Ressourcenfoto einige Sekunden nutzen, um aus einem belastenden **negativen** Affekt herauskommen.

Verwenden Sie dabei stets das Foto oder Bild, das in diesem Moment das positivste Gefühl bei Ihnen auslöst. Hochinteressante und vertiefende Hintergrundinformationen über **ressourcenaktivierende Bilder** finden Sie hier: **\*00d** auf Seite 219 ff. und **\*126**, **Absatz: Ressourcenaktivierende Bilder**, Seite 357 ff.

Natürlich können Sie auch eigene Fotos nutzen oder für einen Moment „einfach“

- ❖ aus dem Fenster schauen, am besten ins Grüne.
- ❖ flotten Schrittes um den Block gehen, gern so flott, dass ein Grübeln nicht mehr möglich ist. 😊
- ❖ ein bis drei Liedern lauschen: Helene Fischer, Reinhard May, AC/DC und/oder QUEEN - völlig egal, ob Klassik, Oldies, Rock, Metall, Salsa, House, etc. Alles ist geschmacklich erlaubt, gern auch mit wippendem Fußrhythmus! [ **ERGÄNZUNG ABSATZ: Selbstfürsorge, nicht nur für sensible Seelen**, Seite 242 ff. ], ggf. völlig **anders als bisher** [ siehe Seite 133 ff. ] oder
- ❖ eine Anregung aus meinen **Gesundheitsbriefen** unter **\*00e** wählen.

Gesund und zielführend ist, was Ihnen hilft - und nicht, was andere dazu meinen, als vernünftig oder „gerade angesagt“ zu deklarieren 😊.

## Weitere Möglichkeiten für Ihre Selbstfürsorge

Eine weitere Möglichkeit ist, immer wieder eine anatomisch gesunde Körperhaltung einzunehmen. **\*00f**

Und natürlich können Sie feststellen, dass Sie das alles nicht benötigen. Sollten Sie diese Ideen jedoch als so hilfreich empfinden, geben Sie sie gern an Ihren Nachwuchs, Freunde oder Kollegen weiter – zum Beispiel an den Gesundheitsbeauftragten im Unternehmen.

## DENKSTUPS

**Intuitiv machen wir seit Jahrtausenden vieles richtig.  
Wir wussten nur oft nicht, warum es richtig ist.**

## SELBSTFÜRSORGE – WAT SOLL DAT DENN SEIN?

Immer öfter rückt unser **intuitives Erfahrungswissen** aus dem Fokus. Wir stehen zu sehr unter Druck. Überflutet von schlechten Nachrichten, kommt unser Gehirn nicht mehr zur Ruhe. Wir entfremden uns - und sind nicht mehr wir selbst.

[ siehe **\*14**, Prof. Julius Kuhl, **Entfremdung als Krankheitsursache**, Seite 234 + vertiefend: **\*115**, Seite 326 ]

Dieses **PDF-Buch** taucht verdammt tief ein - ins Gruseligste ein, was ein Mensch mit einem anderen antun kann. Solche Themen können an der Psyche der Lesenden nagen - an vielen Stellen sehr tief.

## Widerstandsfähige Psyche

Hier ist eine weitere Anregung, um die Psyche während des Lesens gesund zu erhalten: Um langfristig psychisch stabil zu bleiben, hilft es, einen positiven Ausgleich zu schaffen. Auf drei positive Anmerkungen, wie etwa:



Abb. 03

kann gefahrlos eine **Kritik** folgen.

Ähnlich ist es mit schlechten Nachrichten. Doch dieses **PDF-Buch** schwimmt geradezu in aufwühlenden Details.

Sobald Sie merken:

„Nun ist es aber gut ! ! !“,  
... und bei sich bemerken:

- ❖ Ihr Hals schnürt sich zu und/oder
- ❖ Ihr Magen beginnt unangenehm zu grummeln,
- ❖ Sie geraten in eine Grübelschleife oder
- ❖ fangen an zu [katastrophisieren](#),

wechseln Sie zu den **Lösungsanregungen** [ ZUM BEISPIEL: Seite 20 oben und **\*112** ]. Oder schließen Sie das Buch für einige Stunden, vielleicht sogar Tage, und widmen Sie sich positiven Nachrichten. **\*01**

## STOP!

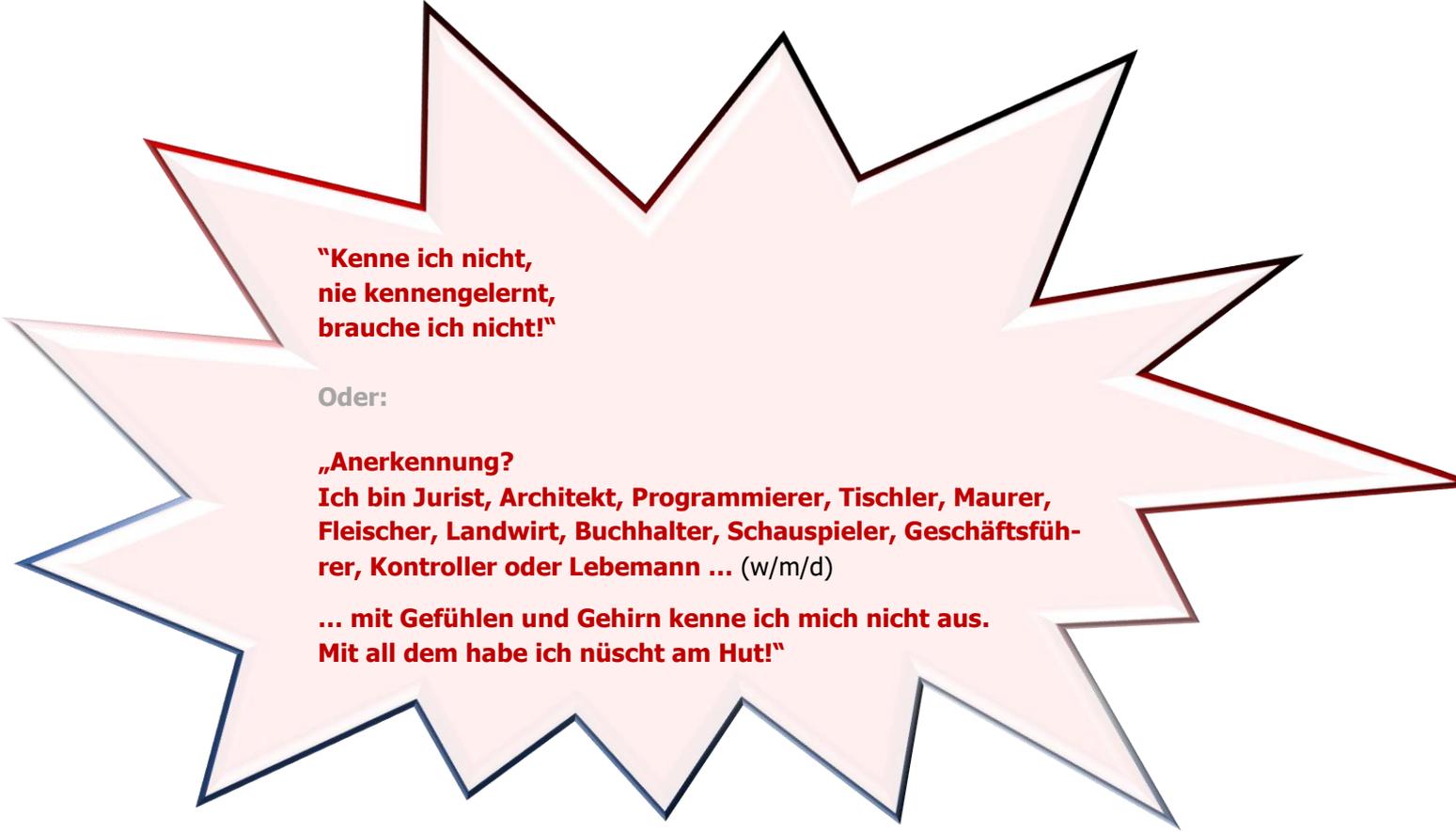
Könnte es sein, dass viel zu viele Menschen die obige, kreativ-liebevoll gestaltete Auflistung in der **Abb. 03** schlicht überfliegen, ohne dass sie ein inneres, **positives „Klick“** verspürt haben?

### Ein Klick mit Erinnerungswert

„**Klick**“ im Sinne einer schönen Erinnerung, idealerweise eines Erinnerungstsunamis - mit aktivierten, angenehme Gefühle auslösenden Gedächtnisspuren. Das Ergebnis? Ein spontanes Funkeln in den Augen und Mundwinkel, die so rasch nach oben schnellen, dass sich die Ohrläppchen reflexhaft bedroht fühlen. Gehen Sie gern kurz zum Spiegel und probieren Sie es aus, machen Sie den Test! 😊

### **Anerkennung: ein Fremdwort?**

Stattdessen durchdringen die Hirnwindungen viel zu vieler Menschen beim Thema **Lob** und **Anerkennung** häufig Gedanken wie:



**„Kenne ich nicht,  
nie kennengelernt,  
brauche ich nicht!“**

Oder:

**„Anerkennung?  
Ich bin Jurist, Architekt, Programmierer, Tischler, Maurer,  
Fleischer, Landwirt, Buchhalter, Schauspieler, Geschäftsfüh-  
rer, Kontroller oder Lebemann ... (w/m/d)**

**... mit Gefühlen und Gehirn kenne ich mich nicht aus.  
Mit all dem habe ich nüscht am Hut!“**

Falls das bei Ihnen so oder ähnlich war, könnten wir damit vielleicht eine Baustelle be-  
rührt haben, die möglicherweise mit dem Inhalt dieses **PDF-Buches** zu tun hat - eventu-  
ell.

Doch zurück zum **roten Faden**.

In diesem Fall: zum **INHALTSVERZEICHNIS**:

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kurzzusammenfassung &amp; Vorschau</b> .....	<b>3</b>
<b>Zielgruppen</b> .....	<b>5</b>
Für sensible Eltern und Großeltern .....	7
<b>Nutzen Sie diese Bilder zur Erholung</b> .....	<b>8</b>
Weitere Möglichkeiten für Ihre Selbstfürsorge .....	8
<b>Selbstfürsorge – Wat soll dat denn sein?</b> .....	<b>8</b>
Widerstandsfähige Psyche .....	9
Ein Klick mit Erinnerungswert .....	9
Anerkennung: ein Fremdwort? .....	10
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>11</b>
Konstruktiv-kritische Anmerkung zum Buch .....	20
<b>Legende, Zeichen, Symbole und Farben</b> .....	<b>21</b>
Möglicherweise pädagogisch-wertvoller Hintergrund: Mein Schreibstil .....	22
Oft braucht es drastische Ereignisse .....	22
Veränderungswille und trockenes Wasser .....	23
<b>„Wasch mich gern, aber mach mich dabei nicht nass!“</b> .....	<b>23</b>
Nachhaltige Veränderungen bei extrem schwierigen Herausforderungen .....	23
Wozu derart detailreich? .....	24
Mehrfachnutzen und erweiterte Schwerpunkte .....	24
<b>Worum geht es?</b> .....	<b>26</b>
<b>Der perfekte Teufelskreis: Perpetuum mobile des Grauens</b> .....	<b>26</b>
Veränderungen durch ein Trauma .....	27
<b>Der gemeinsame blinde Fleck</b> .....	<b>27</b>
Am Ende bleibt ein klarer gemeinsamer Nenner: Angst .....	28
Konsequent zu Ende gedacht .....	28
<b>Volle Aufmerksamkeit und liebevoller Umgang für alle Babys</b> .....	<b>28</b>
<b>Lösungsanregungen - von ultrakurzer bis mittellanger Perspektive</b> .....	<b>29</b>
Konkrete Maßnahmen .....	29
Kosten der Untätigkeit .....	29
<b>Einsparpotenziale durch Prävention</b> .....	<b>29</b>
Reduzierung der Krankheitskosten: .....	29
Weniger Gewaltstraftaten: .....	29
Gesellschaftliche Vorteile: .....	29
<b>Messer an der Kehle</b> .....	<b>30</b>
<b>Volle Aufmerksamkeit, liebevoller Umgang und zeitnahe Rückmeldungen</b> .....	<b>31</b>
<b>Die anderen 10 %</b> .....	<b>31</b>
Volle Aufmerksamkeit .....	31
<b>Warmmachrunde &amp; Sensibilisierung</b> .....	<b>33</b>
<b>Geballte Ladung von Problemen und Ursachen</b> .....	<b>35</b>
<b>Moments of Excellence oder der Moment größter Scham</b> .....	<b>36</b>
Mauer des Schweigens .....	37
<b>Im übertragenen Sinn</b> .....	<b>38</b>
Die Krux mit der 26. Stunde am Tag .....	38
Kids mit Vorbildcharakter .....	39
<b>Der erste Schritt</b> .....	<b>39</b>
<b>Lange Texte fordern uns heraus</b> .....	<b>40</b>
Anregungen zum Lesen .....	40
Leseeulen nach Athen ... ..	41

<b>Wozu ist dieses zweiteilige Werk für uns wichtig? .....</b>	<b>41</b>
<b>Meine persönliche Sorge .....</b>	<b>41</b>
<b>Mein zuversichtlicher Ausblick.....</b>	<b>42</b>
Für Sie: Angebot zur Förderung Ihrer Lesemotivation .....	42
<b>Grobe Vorschau .....</b>	<b>42</b>
<b>Die neuronalen Fakten .....</b>	<b>43</b>
Gesund zur Welt gekommen.....	43
<b>Wissenschaftliche Herleitungen .....</b>	<b>45</b>
<b>Gefühle, Affekte, Emotionen und Stimmungen .....</b>	<b>45</b>
Ohne Gefühle geht NICHTS!.....	45
Wozu sollte man sich intensiver mit der Herausforderung Gefühle befassen? .....	48
<b>Der alles entscheidende Fakt .....</b>	<b>48</b>
<b>DREI Hürden.....</b>	<b>50</b>
<b>Zwischenresümee.....</b>	<b>55</b>
<b>Auf den Punkt gebracht.....</b>	<b>56</b>
Männer ohne Perspektive sind gefährlich.....	56
<b>Der schmale Grat .....</b>	<b>57</b>
<b>Das Phänomen der verirrten Seelen – ein neurologischer Geländelauf.....</b>	<b>57</b>
<b>Um wen gehts? .....</b>	<b>57</b>
Differenziert über einen Kamm geschert .....	57
Ein dreifaches Hut ab .....	57
<b>Leute ohne Rückgrat hab'n wir schon zu viel. ....</b>	<b>58</b>
<b>Der Mauerfall aus vielen Perspektiven .....</b>	<b>58</b>
<b>Die Kindheitsursprünge der Diktaturen des 20. Jahrhunderts .....</b>	<b>59</b>
Wer nicht hören will, muss fühlen.....	59
<b>Neuronal verirrte Seelen .....</b>	<b>60</b>
Von neuronalen Irrungen und Wirrungen .....	60
<b>Dorniger Hürdenlauf .....</b>	<b>63</b>
<b>Der Reiz des Klopapiers und .... ..</b>	<b>64</b>
Einem WC-Papier-Hamsternden ins Gehirn geschaut .....	64
<b>Von der Ohnmacht zum Erfahrungswissen.....</b>	<b>64</b>
<b>Die zwei Quellen der Angst.....</b>	<b>64</b>
Gefühl von Unbestimmtheit und Inkompetenz .....	64
<b>Selbstwirksamkeit kontra Stresserleben.....</b>	<b>67</b>
<b>Erstes Fazit .....</b>	<b>70</b>
<b>Überforderung durch Komplexität .....</b>	<b>71</b>
<b>Komplexes Problemlösen zum Wohle aller .....</b>	<b>71</b>
<b>Erfahrung macht nicht immer weise .....</b>	<b>73</b>
Experiment: Seiner Wahrnehmung auf die Spur kommen .....	73
Ab wann fängt das Gehirn an zu lernen? .....	76
<b>Babyforschung.....</b>	<b>77</b>
<b>Kluge Verhaltensweise: Zeitnah UND einfühlsam .....</b>	<b>78</b>
<b>Den Griff auf die heiße Herdplatte .....</b>	<b>78</b>
<b>Das alles Entscheidende .....</b>	<b>78</b>
<b>Stress in der Schwangerschaft und seine Folgen .....</b>	<b>79</b>
Stress, Selbsthemmung und ihre Folgen .....	81
<b>Zentrale Funktionsmerkmale des Hippocampus .....</b>	<b>83</b>
Auf den Hund gekommen.....	84
Aus sich selbst heraus .....	85
Der sehr feine Unterschied .....	85

Das Systemkonditionierungsmodell.....	85
<b>AUF KEINEN FALL SO .....</b>	<b>86</b>
<b>Wünschenswert und der enkelgerechten Zukunft förderlich .....</b>	<b>87</b>
Dem Nobelpreis eine Chance geben .....	88
<b>Kluges Verhalten vor, während und nach der Schwangerschaft .....</b>	<b>89</b>
Grundprinzip der Lernpsychologie .....	92
Häufigkeit positiver Kontakte .....	97
Kindheit und Stress.....	98
Emotionen und soziale Interaktionen.....	99
<b>Pause für den größeren Sinn .....</b>	<b>100</b>
Unterschiede beim Lesen.....	100
<b>Ohne Groll: Zurück in die Mitte der Gesellschaft .....</b>	<b>101</b>
Die neuronal verirrten Seelen .....	101
<b>Theoretischer Input zum Thema Gefühle .....</b>	<b>102</b>
Der sensible Teil des Geländelaufs.....	102
Nicht schlecht bedeutet nicht gut .....	102
<b>Die Bedeutung negativer Gefühle – der Ritterschlag .....</b>	<b>104</b>
Ein alter Hut aus einem anderen Blickwinkel.....	104
<b>Teufelskreis oder Engelskreis .....</b>	<b>108</b>
<b>Geländelauf durch Morast und Dornengebüsch.....</b>	<b>109</b>
<b>Triggerwarnung .....</b>	<b>109</b>
<b>Was hilft?.....</b>	<b>110</b>
Ein Segen: Innere Sicherheit und Urvertrauen.....	110
Die sieben Säulen der Resilienz.....	110
<b>BLACKOUT - Was könnten die Gründe, Quellen und Ursachen sein? .....</b>	<b>111</b>
<b>In die Vollen.....</b>	<b>111</b>
<b>Hinter weißen Gardinen und dicken Kirchengemäuern – mitten unter uns.....</b>	<b>112</b>
Gewalt gegen Kinder .....	112
<b>EIN MANN SEINER KLASSE.....</b>	<b>112</b>
Dein Arsch hat Kirmes ....	112
<b>Mal angenommen, es gibt keine Gewalt mehr gegen Kinder und/oder Frauen. ....</b>	<b>112</b>
Bundeslagebild Häusliche Gewalt 2023: .....	112
<b>Fast jeden Tag ein Femizid in Deutschland .....</b>	<b>112</b>
Männer vs. Frauen – wer ist aggressiver?.....	113
Häusliche Gewalt: Warum schlagen Männer zu? .....	113
Bei Dauer-Stress steigt die Gefahr für eine Totgeburt .....	113
Gewalt gegen Frauen.....	113
Femizide und Gewalt gegen Frauen in Deutschland .....	113
<b>3 von 4 Kriegsflüchtlingen sind traumatisiert, teils mehrfach .....</b>	<b>113</b>
Wir sind alles Zuwanderer .....	114
Wir stammen alle von Flüchtlingen ab .....	114
Genetischer Defekt durch die späte Geburt.....	114
Längst vergessen und irrelevant?.....	115
<b>"Du, Omi?" - "Wat is'?" .....</b>	<b>115</b>
Suchtkriterien soziale Medien.....	115
Geht's noch?.....	115
Kräftigen Daumen tiefer über mögliche klaffende Wunde schweben lassen .....	116
<b>Suchtkranke Eltern .....</b>	<b>116</b>
<b>So könnte es kommen .....</b>	<b>116</b>

Mediensucht .....	117
<b>Ein alter, meist folgenloser Hut .....</b>	<b>117</b>
Unbekannter Sonderfall: Endstation Forensik .....	118
Psychisch kranke Straftäter .....	119
Straftaten von nach Paragraph 63 Strafgesetzbuch untergebrachten Patienten .....	119
Straftaten im LWL-Maßregelvollzug .....	120
Rauswurf über Afrika oder ab in die Gaskammer .....	120
<b>Dampf im Kessel .....</b>	<b>121</b>
Druck im Kessel stärkt den Fehler-Zoom .....	121
Psycho-Formel B L A C K O U T .....	122
Chronischer Blackout.....	122
Nachholbedarf.....	123
<b>Möglicher Dampfkessel und Brandverstärker Corona .....</b>	<b>123</b>
<b>Leitsatz von zentraler Bedeutung.....</b>	<b>124</b>
Wieso bleiben Vorfälle wie Missbrauch und häusliche Gewalt derart lange im Verborgenen?...124	
Wozu wir unter Druck nicht befähigt sind .....	125
<b>Vielfältige Bremsklötze .....</b>	<b>125</b>
<b>So kommen wir also nicht weiter .....</b>	<b>126</b>
<b>Welche Fähigkeiten würden diesen Hindernissen entgegenwirken? .....</b>	<b>127</b>
Die Geburt eines Engelskreises.....	128
Des einen Leid ist des anderen Freud .....	129
<b>Gehirnnutzung von Berufsgruppen und Politikern .....</b>	<b>129</b>
<b>Viele Tropfen bringen das Fass zum Überlaufen .....</b>	<b>131</b>
<b>Was ist zu tun? Was brauchen wir? .....</b>	<b>132</b>
<b>Anders als bisher .....</b>	<b>133</b>
<b>Ein unrühmliches Paar: Epigenetik und Sensitivität .....</b>	<b>135</b>
<b>Die Innere Sicherheit .....</b>	<b>136</b>
Die wichtigsten vier sozialen Bedürfnisse .....	137
<b>Positiver Ausblick für die verirrten Seelen .....</b>	<b>138</b>
<b>Persönlichkeitsforschung, der wissenschaftliche Hintergrund.....</b>	<b>138</b>
<b>Anregungen für Forschungsaufträge.....</b>	<b>139</b>
Körper- und Gefühlseinbindung .....	142
<b>Elterliche Erwartungen, ein böser Bann? .....</b>	<b>148</b>
Anbieten von Entscheidungsmöglichkeiten .....	150
<b>Förderung des Tunnenblicks .....</b>	<b>154</b>
<b>Entwicklungsbedingungen für eine gesunde Persönlichkeit .....</b>	<b>155</b>
Wie man es korrigieren kann .....	155
<b>Mehr als ein Hoffnungsschimmer .....</b>	<b>155</b>
<b>Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen .....</b>	<b>155</b>
<b>Wer soll das bezahlen, wer hat so viel Geld? .....</b>	<b>156</b>
<b>305 Mrd. haben oder nicht haben? .....</b>	<b>157</b>
Zusätzliche Steuereinnahmen pro Jahr nur in Deutschland.....	157
Geldwäscheparadies zur Hölle machen .....	157
Gesundheitskosten/ Folgekosten durch Männergewalt und/oder Traumatisierung senken .....	157
Möglicherweise ein Lösungsansatz für die kaufmännischen Klinikleitungen: .....	159
<b>Testosteron: Wann ist ein Mann ein Mann? .....</b>	<b>159</b>
<b>Wie ist es zu tun? .....</b>	<b>160</b>
<b>Die Balance halten durch Vorsorge.....</b>	<b>161</b>
Das Spannungsfeld.....	161
<b>Die Logik der Gefühlswelt .....</b>	<b>162</b>
Das Gefühl muss mit ins Boot .....	162
Du bist nicht allein! .....	162

<b>PSI-Theorie – Die erste Säule .....</b>	<b>162</b>
<b>Verstehen, wie man wirklich "tickt" .....</b>	<b>164</b>
Die vier Farben der PSI-Theorie .....	166
<b>Das Handlungssteuerungsmodell auf die Corona-Abstandsregeln angewendet .....</b>	<b>166</b>
Der Einkauf zu Coronazeiten .....	166
Eigenes Corona-Erleben .....	167
<b>Hilfreicher Feinschliff und Praxisrelevanz .....</b>	<b>167</b>
Erfolgreich-begeisternder Kundenservice .....	168
Kluge Führung & Interesse an Führungsverantwortung .....	171
Interesse an Führungsverantwortung .....	171
<b>Die Erfolgsfaktoren im Speziellen .....</b>	<b>174</b>
Selbststeuerungsfähigkeiten .....	175
Umsetzen von Absichten .....	178
Aus schmerzhaften Erfahrungen lernen .....	180
<b>Notfall per Handlungsablauf- und Handlungssteuerungsmodell .....</b>	<b>182</b>
Interesse, seinen gesunden Humor zu aktivieren .....	184
<b>Immunsisierung gegenüber psychischen Belastungen .....</b>	<b>186</b>
Resilienzförderung ist hochgradig individuell .....	186
<b>Verstehen, wie wir ticken .....</b>	<b>187</b>
<b>Die fundierten Erkenntnisse der PSI-Theorie .....</b>	<b>187</b>
<b>(Scheinbar) Ganz alltägliche Beobachtungen .....</b>	<b>188</b>
Aufschieberitis eines Schülers bei seinen Hausaufgaben .....	188
Manager mit egoistischen Absichten .....	188
Vorschnelles Handeln einer temperamentvollen Vertrieblerin .....	189
Überschäumender Einfallsreichtum einer Geschäftsführerin .....	189
Patient mit langer Suchtentwicklung .....	189
Im Meeting gestresster Herr Müller .....	189
<b>Unser Hang zur schnellen Schublade .....</b>	<b>189</b>
„Hast du schon gehört?“ .....	189
<b>Für die gelingende Zukunftsgestaltung .....</b>	<b>191</b>
Potenzialentfaltung + Ressourcenaktivierung .....	191
<b>Hang zum cholерischen Ausbruch .....</b>	<b>198</b>
<b>Risiko Selbstlosigkeit .....</b>	<b>198</b>
Aus erster Hand .....	199
<b>Was hindert uns? .....</b>	<b>199</b>
<b>Von unschätzbarem Wert: Die verborgenen Potenziale .....</b>	<b>200</b>
<b>PSI-Funktionsdiagnostik - Die zweite Säule .....</b>	<b>200</b>
Lösbare Herausforderungen .....	201
Besonderheiten und Entwicklungsgeschichte der PSI-Theorie .....	203
Coaching-/Therapiestart bei Stunde 6 .....	203
<b>Forschung und Befunde .....</b>	<b>203</b>
Assessment und Training der Selbststeuerung .....	203
Entwicklung und Training von Selbststeuerungskompetenzen .....	204
<b>Vier motivationale Erkenntnisssysteme und deren Verschaltung .....</b>	<b>204</b>
Persönlichkeitstypen mit einem niedrigen Bedürfnis nach Stimulation .....	205
Verstand + Fehler-Zoom .....	205
<b>Nutzen für Personaler .....</b>	<b>206</b>
Inseln des Wissens verbinden .....	206
<b>ZRM-Selbstmanagementtraining - Die dritte Säule .....</b>	<b>207</b>
Seine Ressourcen (neu) aktivieren .....	207

Das innere Feuer entfachen .....	208
Fünf wissenschaftlich gut begründete Schritte bis zum Ziel .....	208
Von hohem öffentlichen Interesse .....	211
<b>Der Perspektive eine Perspektive geben .....</b>	<b>213</b>
Die Mischung macht's .....	213
<b>Zieleinlauf, Ende und los geht's .....</b>	<b>213</b>
Wie bin ich auf diesen wuchtigen Themenkomplex gestoßen? .....	214
<b>Quellen und Vertiefungsangebote .....</b>	<b>218</b>
Warum und wozu sind Ressourcen aktivierende Bilder so hocheffektiv? .....	219
<b>Warum Embodiment? .....</b>	<b>220</b>
Wissenschaftliche Grundlage .....	220
Kursüberblick: Embodiment in Therapie & Beratung .....	220
Freiburger Kongress zur Zukunftsfähigkeit .....	221
Ergänzung und der Blick aus Sicht der Gehirnforschung .....	226
<b>Die Magie des Unbewussten .....</b>	<b>226</b>
Das automatische Gehirn .....	226
<b>Kinderschänder im Visier .....</b>	<b>227</b>
<b>Zeitnah ist der entscheidende Faktor für die Persönlichkeitsentwicklung ....</b>	<b>229</b>
Entfremdung als Krankheitsursache .....	234
<b>Das 8-malige Wozu .....</b>	<b>235</b>
Kulturstudie .....	236
Die Wurzeln des Bösen .....	236
Drei Typen von Tätern mit gewalttätigem Verhalten .....	237
Biologische und psychische Ursachen impulsiv-reaktiven Gewaltverhaltens .....	237
Reinventing Organizations .....	238
Buurtzorg Nederland .....	238
Theorie U. ....	239
<b>Das Gekränktsein .....</b>	<b>240</b>
Freiheit in der Krise .....	240
Zerrwelt der Frauenhasser .....	241
Selbstfürsorge, nicht nur für sensible Seelen .....	242
<b>Erschreckende Statistik .....</b>	<b>243</b>
Kindeswohlgefährdung .....	243
Wie Kindesmissbrauch in Saarländer Klinik vertuscht wurde .....	244
<b>Kindesmissbrauch in der Familie .....</b>	<b>244</b>
Inzest und seine furchtbaren Folgen .....	244
<b>Die ganze Republik erschüttert .....</b>	<b>245</b>
Sexualisierte Gewalt .....	245
Tabu im Tabu - Kindesmissbrauch durch Frauen .....	245
<b>Täter ist Inbegriff einer Vertrauensperson .....</b>	<b>245</b>
Missbrauch .....	245
<b>Bei Eltern halten sich Irrtümer über sexuelle Gewalt - über Täter und Kind..</b>	<b>246</b>
<b>Das Leid der Verschickungskinder .....</b>	<b>246</b>
Was geschah in den Kurheimen? .....	246
<b>Pädokriminelle .....</b>	<b>247</b>
"Boystown"-Verdächtiger gefunden .....	247
<b>Forum "Boystown": Ermittlungen gegen Pädokriminelle .....</b>	<b>247</b>
<b>Pädokriminelles Forum Boystown: So agierte Andreas G .....</b>	<b>247</b>
<b>Bericht zu Kentler-Experiment .....</b>	<b>248</b>
Institutionalisierter Missbrauch .....	248
<b>Mächtiges Netzwerk der Pädophilen reicht weit in die Behörden .....</b>	<b>248</b>
Mitwiser in Jugendämtern, der Verwaltung, der Freien Universität und dem Max-Planck-Institut .....	248

<b>Missbrauchsskandal an der Odenwaldschule .....</b>	<b>249</b>
"So einen Tod kann man niemandem wünschen" .....	249
<b>„Das war damals so ...“ .....</b>	<b>249</b>
Kentler-Skandal .....	249
<b>Missbrauchs-Netzwerk .....</b>	<b>249</b>
Uni Lüneburg startet Aufklärung um Professor .....	249
<b>Wie Pädokriminelle Alleinerziehende ausnutzen.....</b>	<b>250</b>
Anzeigen auf Onlineportalen .....	250
<b>Kinderschänder im Visier.....</b>	<b>250</b>
<b>Kindesmisshandlung in Europa.....</b>	<b>251</b>
EU lässt Kinder schutzlos gegenüber sexuellem Missbrauch .....	251
<b>Bundeslagebild Sexualdelikte zum Nachteil von Kindern und Jugendlichen</b>	
<b>veröffentlicht .....</b>	<b>252</b>
<b>Kinderprostitution .....</b>	<b>253</b>
Bacha Bazi - Das dunkle Geheimnis .....	253
<b>Sexobjekt Kind: Kampf gegen organisierten Missbrauch .....</b>	<b>253</b>
<b>Fragen über Fragen .....</b>	<b>253</b>
Über Lockdown-Folgen bei Kindern.....	254
<b>Sexueller Missbrauch in der römisch-katholischen Kirche .....</b>	<b>254</b>
<b>Erstmals Missbrauchsvorwürfe gegen deutschen Kardinal.....</b>	<b>254</b>
<b>Missbrauch in der katholischen Kirche .....</b>	<b>255</b>
Was geschah im Bistum Speyer? .....	255
Zuhälterring für pädophile Priester? .....	255
Sexpartys mit hohen Geistigen, Politikern und Nonnen? .....	255
<b>Sexueller Missbrauch in Moscheen .....</b>	<b>255</b>
<b>Missbrauchsfälle in Koranschulen erschüttern die Türkei .....</b>	<b>255</b>
<b>Kindesmissbrauch, Kirche, USA/Kanada, Australien/Neuseeland, Europa .....</b>	<b>256</b>
USA: Töte den Indianer, rette den Menschen .....	256
Misshandlung indigener Kinder – Biden bittet um Entschuldigung .....	256
<b>20.000 Kinder entwurzelt .....</b>	<b>257</b>
Der Staat raubte ihnen die Kinder.....	257
<b>Wir befinden uns im Jahr 2024 .....</b>	<b>257</b>
Historisch: Australier lehnen mehr Rechte für Ureinwohner ab .....	257
<b>Neuseeland: Rechte indigener Völker .....</b>	<b>258</b>
Maori wollen Abbau ihrer Rechte verhindern .....	258
<b>Päpstlich-kriminelles Vertuschen! .....</b>	<b>258</b>
Papst bittet bei Abschlussmesse nochmals um Vergebung .....	258
<b>Re: Irlands geraubte Kinder .....</b>	<b>259</b>
Zwangsadoption im Namen der Kirche.....	259
Die gequälten Kinder von Riaumont.....	259
<b>Der Papst, der schwieg.....</b>	<b>259</b>
Klaren Kopf behalten .....	260
<b>Gewalttätige deutsche Ehemänner .....</b>	<b>260</b>
<b>Mehr häusliche Gewalt - aber nicht überall.....</b>	<b>261</b>
Erste Zahlen aus Corona-Monaten .....	261
<b>Die Zahl der Fälle von Gewalt in Partnerschaften steigt immer weiter.....</b>	<b>261</b>
Stalking, Körperverletzung, Vergewaltigung .....	261
Der Feind in meinem Bett.....	261
Über die Hälfte der Betroffenen lebt mit dem Täter unter einem Dach. ....	261
Vier von fünf Opfern sind Frauen.....	261
Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen .....	262
<b>Im Krankenhaus betäubt, gefilmt und vergewaltigt.....</b>	<b>262</b>
Der Fall Bethel .....	262

<b>Franziska Saxler über sexualisierte Belästigung am Arbeitsplatz .....</b>	<b>262</b>
Machtdemonstration, die Schuldfrage sowie Mythen rund um sexualisierte Gewalt. ....	262
Belästigung im Job werde oft bagatellisiert .....	263
<b>Wie man sich gegen sexuelle Belästigung wehrt .....</b>	<b>263</b>
Übergriffe am Arbeitsplatz.....	263
<b>Zum Tag gegen Gewalt an Frauen.....</b>	<b>263</b>
Was tun, wenn man sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz mitbekommt? .....	264
<b>Sexuelle Belästigung stoppen! .....</b>	<b>264</b>
Ein Handlungsleitfaden Sexualisierte Belästigung am Arbeitsplatz .....	264
Die Karrierefrage .....	264
<b>Diskriminiert und belästigt – wie wehre ich mich? .....</b>	<b>264</b>
"Luisa", "Panama" und Co.: Wichtige Codes für Notsituationen .....	264
<b>Häusliche Gewalt bei den Nachbarn: .....</b>	<b>265</b>
Wie man hilft - und wie besser nicht .....	265
<b>Häusliche Gewalt in der Nachbarschaft .....</b>	<b>265</b>
Wie Sie helfen und wann Sie die Polizei rufen sollten .....	265
<b>Was tun? .....</b>	<b>265</b>
Etwa jede vierte Frau erlebt in ihrem Leben sexuelle oder körperliche Gewalt.....	265
<b>Femizide in Deutschland.....</b>	<b>266</b>
Alle drei Tage tötet ein Mann eine Frau - weil sie eine Frau ist .....	266
Weihnachten eine gefährliche Zeit für Frauen? .....	267
Femizide und Gewalt gegen Frauen in Deutschland .....	268
Aktivisten schlagen Alarm: .....	268
<b>Türkei: Zahl der Femizide steigt .....</b>	<b>268</b>
<b>Gisèle Pélicots Kampf gegen ihre Vergewaltiger: .....</b>	<b>268</b>
Wer sind die Täter?.....	268
<b>Hilfstelefone, -angebote und Internetadressen.....</b>	<b>269</b>
<b>SIGNAL FOR HELP: .....</b>	<b>271</b>
Aufgepasst! Dieses Handzeichen kann Leben retten .....	271
Wichtige Codes für Notsituationen .....	271
<b>Analysiert die Kapitalverbrechen von Männern und Frauen .....</b>	<b>272</b>
<b>Interviews mit Psychopathen in der Wirtschaft.....</b>	<b>273</b>
<b>Die Wurzeln des Bösen .....</b>	<b>273</b>
Nachruf auf den Hirnforscher Gerhard Roth: Der riskante Denker .....	273
<b>Welche Rolle spielen Eltern beim Entstehen von Gewalttaten?.....</b>	<b>273</b>
<b>Gegen die Angst.....</b>	<b>274</b>
Babyforschung .....	274
<b>Komplexitätsreduzierung.....</b>	<b>274</b>
WOOP-Methode .....	275
Heute Stresshelfer, morgen Stressmacher – was ist Cortisol?.....	278
<b>Erziehung mit dem Rohrstock .....</b>	<b>280</b>
Eine Geschichte der körperlichen Züchtigung .....	280
Mit § 1631 BGB haben Kinder ein Recht auf gewaltfreie Erziehung .....	281
Körperliche Züchtigung birgt zahlreiche Schadensrisiken .....	282
<b>Die fünf Phasen des Rubikon-Prozesses.....</b>	<b>284</b>
Die Zielpyramide .....	285
<b>ZRM-Forschung .....</b>	<b>285</b>
Abgeschlossene Studien .....	286
Führungskräfte-Studie .....	286
Stress Management-Studie .....	286
Zielbindung bei unangenehmem Firmenziel .....	287
Gesunde Zielablösung .....	287
Unangenehme Pflichten.....	288
Erhöhung von Motivkongruenz.....	288

Asthma-Studie.....	288
ZRM und Essstörungen.....	288
ZRM und Gesundheitsförderung .....	289
Eine Welt ist nicht genug .....	290
Die Kinder der Kriegskinder .....	291
<b>Warum erwarten wir Deutsche stets das Schlimmste? .....</b>	<b>291</b>
Teufelskreis und Engelskreis frei nach Gerald Hüther .....	292
Teufelskreis und Engelskreis im Sinne der PSI-Theorie .....	293
<b>Verbände schlagen Alarm .....</b>	<b>294</b>
<b>Unterhaltszahlungen: Sie könnten, aber sie wollen nicht.....</b>	<b>296</b>
Verschwörungstheorie als Krisensymptom .....	298
Von der Verschwörungstheorie zur Gewalt .....	299
Die Unsterblichkeit der Mythen.....	299
Forschung, Fake und faule Tricks .....	299
Schulen der Zukunft.....	300
Vermeidbare Tote in Medizin und Fliegerei im Vergleich.....	305
Vorbild Niederlande.....	305
Was ist Persönlichkeit? .....	306
Systemebenen der Persönlichkeit .....	307
Forschung, Fake und faule Tricks .....	308
Persönlichkeitsmodelle/-diagnostiken im Vergleich .....	310
Vertrauenskultur statt Hintenumgerede .....	311
<b>Reicher Mann und armer Mann standen da und sah`n sich an. ....</b>	<b>314</b>
Exodus der Massenmörder .....	314
Drei von vier Kriegsflüchtlingen sind traumatisiert.....	314
Der Vertrauensaufbau.....	316
Warum steigt die Zahl der Autisten?.....	320
ÜBUNGEN zur Förderung der unbewussten Steuerung .....	322
<b>Das Kindeswohl geht vor! .....</b>	<b>324</b>
<b>Mehr, als nur Lösungsansätze:.....</b>	<b>325</b>
Sensibilität, Selbststeuerung und Kreativität.....	327
Selbststeuerung und Gesundheit.....	328
<b>Die Charakterfrage: Freie Wahl oder Schicksal? .....</b>	<b>328</b>
Wie viel Erziehung braucht ein Kind?.....	329
Selbstäußerungen des Babys.....	329
<b>Unerwünschte Gewichtsveränderung .....</b>	<b>329</b>
<b>Weitere Quellen und Literaturempfehlungen.....</b>	<b>334</b>
Ressourcenaktivierende Bilder.....	357
<b>Abbildungs-/Grafik-/Fotoverzeichnis und Quellen.....</b>	<b>365</b>



Abb. 215

## Vorsicht: Für den Fall belastender Inhalte

Sollten Ihre Nerven gerade angespannt sein und/oder Sie dazu neigen, sich negative Nachrichten sehr zu Herzen zu nehmen, empfehle ich Ihnen, die folgenden Seiten zunächst zu überspringen. Durchstöbern Sie stattdessen gerne in den **ABSÄTZEN** oder **KAPITELN** mit Lösungsanregungen, wie etwa:

- ❖ **ABSATZ: LÖSUNGSANREGUNGEN ULTRAKURZ & „MITTELANG“**, Seite 29
- ❖ **KAPITEL: Was ist zu tun? Was brauchen wir?**, Seite 132
- ❖ **KAPITEL: ANDERS ALS BISHER**, Seite 133 ff.
- ❖ **ABSATZ: Förderung der unbewussten Steuerung**, Seite 154
- ❖ **\*104 ÜBUNGEN ZUR Förderung der unbewussten Steuerung**, Seite 322 ff.
- ❖ **GEHEIMTIPP: \*00b** Tauchen Sie mit allen Sinnen in einen der dort vorgestellten drei YouTube-Beiträge ein

## Konstruktiv-kritische Anmerkung zum Buch

Wie bereits auf Seite 9 erwähnt:

Um langfristig psychisch gesund zu bleiben, kann auf drei positive Anmerkungen gefahrlos eine Kritik folgen.

### Übung: Fokus auf das Positive

Besonders in Deutschland, aber auch anderswo, neigt man dazu, sich primär auf das Haar in der Suppe zu konzentrieren.

#### Meine **Übungsanregung**:

Wenn Sie eine kritische Anmerkung zu diesem **PDF-Buch** machen - und es wird sicher gute Gründe dafür geben -, versuchen Sie, Ihrer Kritik drei Aspekte beizufügen, die Ihnen andererseits (besonders) gut gefallen haben. 😊

**D A N K E .**

Das Ergebnis dieser Übung wird nicht nur Ihrer Psyche guttun, sondern vielleicht auch meiner ... 😊

**Paart sich Frustration mit Narzissmus <sup>\*11</sup>,  
ergibt sich eine explosive Mischung.**

Frei nach M. T. Hofmann - Profiler

**LEGENDE, ZEICHEN, SYMBOLE UND FARBEN**

**A: UltrakURZE Nennung der Herausforderung .....**

U - KURZ

**B: Angemessen LANGE Beschreibung der Herausforderung .....**

A - LANG

**C: VERTIEFUNG und QUELLEN der Herausforderung sowie Lösungsangebote unter Verweise**

**A: UltrakURZE Lösungsanregung .....**

U - KURZ

**B: Angemessen lange Lösungsanregungen .....**

A - LANG

**C: VERTIEFUNG und QUELLEN der Lösungsanregungen unter Verweise**

**ÜBUNG = Chance, etwas zeitnah einzuüben .....**

Ü B U N G

**ACTION = Chance, umgehend aktiv zu werden .....**

A C T I O N

**Roter Blitz = hochbrisant .....**



Zusätzlich verwende ich ein **goldenes** und ein **rotes** Ausrufezeichen.

Die Farbe **Rot** für **Achtung, Vorsicht, Risiko** oder **Gefahr**. .....



Die Farbe **Gold** steht für wertvoll. ....



Unbedingt vermeiden und gesund-zielführende Alternative finden/anwenden:



Die Einschätzungen zur Höhe eines **Risikos** ODER eines **Nutzens** können natürlich höchst individuell sein.

Meine zwei kleinen und triezenden Piesacker:



Abb. 04

und/oder



Abb. 02

Um die Definition eines **Fremdwortes** einzufügen, verwende ich eckige Klammern [ ... ]. Ebenso kann es vorkommen, dass ich das im Originaltext verwendete **Fremdwort** in den eckigen Klammern durch die von mir genutzte Umgangssprache - seltener eine landwirtschaftliche Fachsprache **\*23** - ersetze. Mithilfe der kleinen Schriftgröße von 8 signalisiere ich, dass sich insbesondere psychologische Laien sich genau diese Informationen **NICHT** merken müssen.

Besteht die **Definition** aus mehreren Sätzen, habe ich sie in ein eckig umrahmtes Textfeld am rechten Rand eingefügt.



Ich bin mir bewusst, dass beide Varianten den Lesefluss stören können, und bitte hierfür um Nachsicht.

**Ich schreibe in diesem Buch meine Schlussfolgerungen nieder und keine Wahrheiten, die in Granit gemeißelt sind.**

**Möglicherweise pädagogisch-wertvoller Hintergrund: Mein Schreibstil**

Die von mir beschriebenen Inhalte pendeln zwischen

- **problemorientiert**  
[ = **Warum? Wieso? Woher?** ] und
- **handlungs- & lösungsorientiert**  
[ **Wozu? Was? In welche Schrittfolge? Wann?** ]

U  
-  
K  
U  
R  
Z

**Problemorientiert** bedeutet:

Manchmal lasse ich den „kräftigen Daumen“ über möglicherweise klaffende Wunden schweben.

**Wir alle wissen:**

Veränderung braucht entweder:

- A:** Schmerz, bevor das Gehirn bereit ist, über Veränderungen nachzudenken oder zumindest aufzuhorchen **oder**
- B:** einen Gewinn, Nutzen oder die positive Veränderung muss sehr verlockend und vor allem kurzfristig erreichbar sein.



Abb. 04

Auf die hohe Kunst, „es“ dann auch wirklich zu tun, gehe ich im **ABSATZ: ZRM-SELBSTMANAGEMENTTRAINING** ab Seite 207 ff. ein. Das wäre dann mein Aloe Vera für die mehr oder weniger klaffende Wunde.

**Oft braucht es drastische Ereignisse**

Viel zu oft braucht es

- einen (Flugzeug-)Beinahe-Absturz **\*78** oder

- einen Brückeneinsturz (Dresden),

bevor man sich beim nächsten Mal mit Umsicht vorbe-  
reitet, erst nachdenkt, bevor man losstürmt,  
um dann doch die Schuldenbremse zu lockern.

Manchmal braucht es

- ein Tschernobyl **UND** ein Fukushima oder
- einen ersten **UND** einen zweiten Weltkrieg **UND** ...



Abb. 04

### Veränderungswille und trockenes Wasser

Doch auch dann gibt es noch sehr aktive Areale im menschlichen Gehirn,  
die **verdrängen, verniedlichen, umdeuten, ausweichen** und unzählige  
weitere Strategien <sup>\*04</sup>, die wir meisterhaft draufhaben, um:

- ❖ alles beim Alten zu belassen,
- ❖ es den anderen in die Schuhe zu schieben,
- ❖ sich reinzuwaschen.



Maximal entsteht daraus ein:

„**WASCH MICH GERN, ABER MACH MICH DABEI NICHT NASS!**“



Abb. 04

Wenn all das nicht weiterhilft:

Es bleibt **der Beichtstuhl**

Diese Abwehrmechanismen und diese innere Haltung spart dem Gehirn Energie.  
Doch viele Menschen zahlen dafür einen verdammt hohen Preis.

### Nachhaltige Veränderungen bei extrem schwierigen Herausforderungen

Möchte man in den nachfolgend genannten, extrem erschütterenden Themenfeldern et-  
was nachhaltig zum Positiven verändern und künftig:

**KEINE destruktiven Kindheitserfahrungen** <sup>\*06a, \*06b</sup>,

**KEINE Pädophilie** <sup>\*06a</sup> [ egal ob hinter oder vor kirchlichen Gemäuern und/oder weißen Gardinen.  
Schlimmstenfalls sogar sexuelle Handlungen mit Neugeborenen <sup>\*06b</sup> - eine Geißel der  
Menschheit, die sich ausbreitet ... ],

**KEINE** sexualisierte und/oder **(häusliche) Gewalt**, <sup>\*26b bis 26e</sup>  
weder gegen Frauen noch gegen Kinder oder Männer,

**KEINE Femizide** <sup>\*26f</sup> somit

**KEINE Psychopathen/Soziopathen** und in der Folge

**KEINE Kriege**

erleben,

**muss** man gerade bei uns schockierenden Ereignissen ansatzweise wissen und nachvollziehen können:

**A: WIE** es funktioniert [ „Wurzeln“/Entstehung ] und

**B: WIESO** es immer wieder dazu kommt und

**C:** strenggenommen schon immer so war.

Zur **Zielgruppe** [ siehe Seite 5 ] gehören ausdrücklich direkt und indirekt betroffene Menschen. Möglicherweise ahnt man nur sehr nebulös, dass man selbst betroffen ist.

#### **Und/oder aus Angst oder Unwissenheit:**

Man möchte das Thema lieber weiter im Verborgenen halten, keinen „Verrat“ an einen Verwandten begehen - schlimmstenfalls an seinem Vater und/oder seiner Mutter.

Zur Zielgruppe gehören ebenfalls Menschen, die indirekt betroffen sind. Auch sie spüren vielleicht nur vage, wie sehr sie tatsächlich betroffen sind.

Das Lesen dieses buchartig-wichtigen Werks ist somit in mehrfacher Hinsicht eine Herausforderung.

A  
-  
L  
A  
N  
G

#### **Wozu derart detailreich?**

Will man wirklich, wirklich, wirklich ganz sicher etwas verändern und sich selbst ehrlich machen, muss man nicht nur verstehen, **WIE** es geht. Es ist ebenso notwendig, die unsichtbaren Zusammenhänge und Verknüpfungen zumindest ansatzweise vertiefend zu kennen. Nur dann kann man sich auf den mühevollen und oft sehr entbehrensreichen Weg der Veränderung machen. Aber dann hat man immer wieder den **SINN** und das **WOZU** vor Augen. [ siehe **Die Zielpyramide**, **Haltungsebene**, **Abb. 225**, Seite 285 ]

Nur dann:

- ❖ ist man seinem Ziel aus einem tiefen inneren Bedürfnis verpflichtet,
- ❖ sprudeln die inneren Gratis-Energiequellen, selbst bei Rückschlägen, und
- ❖ wird das Ergebnis die Entbehrungen und Aufwendungen mehr als wettmachen.

Uns warnendes Beispiel: **#Neujahrsvorsätze**

Sie schmunzeln gerade?

Gut so!

Der Groschen ist gefallen! 😊

#### **Mehrfachnutzen und erweiterte Schwerpunkte**

Als Freund des Mehrfachnutzens (w/m/d) erkennt man rasch:

Die von mir erwähnten Schwerpunkte gehen weit über die obigen „**KEINE**-Spiegelstriche“ eine Seite zuvor hinaus.

Die Inhalte sind an unterschiedlichen Stellen immer wieder sehr verstörend.

Ganz bewusst habe ich an vielen Stellen den akademischen Schreibstil aus den von mir verwendeten Quellen 1:1 übernommen und hoffentlich mit einem (...) gekennzeichnet.

Auf der anderen Seite habe ich mich nicht gescheut, an manchen Stellen in landwirtschaftlicher Fachsprache zu formulieren. **\*23** Weiterhin lasse ich ab und an den kräftigen Daumen über mögliche Wunden schweben.



Abb. 04

Durch die Verdichtung von scheinbar unterschiedlichen Problemen und den Konsequenzen aus dem, wie wir in der Vergangenheit damit umgegangen sind oder eben nicht, werden vielen Menschen beim Lesen die Schuppen von den Augen fallen. Beispielsweise könnte einem **sensiblen Menschen** oder einem **Dickhäuter** der folgende Gedanke kommen:

- ❖ „Oh Gott, oh Gott, ich habe mich als Mutter völlig falsch verhalten! Kein Wunder, dass mein Sohn/meine Tochter ...“. UND/ODER
- ❖ „Mit dem sich selbst am Leben haltenden Teufelskreis auf Seite 26, Abb. 05, und schon gar nicht mit Abb. 06 auf Seite 27 habe ich nichts zu tun! Was fällt dem Autor überhaupt ein. Schon wieder mischt sich jemand in mein Privatleben ein!“

Sicherlich. Dies mag auf den ersten Blick „folgerichtig“ erscheinen. Doch bemühen Sie sich in diesem Fall darum, dies als einen vorläufigen Gedankenreflex von sich einzuordnen. Immerhin spüren Sie etwas. Vielleicht bemerken Sie beim weiteren Lesen ab und zu:

- eine hochgezogene Augenbraue,
- einen Kloß im Hals,
- ein Magengrummeln,
- einen kalten Schauer auf dem Rücken [ siehe [Somatische Marker](#) ].

Möglicherweise waren Sie in genau diesem Lesemoment „sehr sensibel“, weil Ihnen der Tag extrem viel abverlangt hat. Legen Sie das Buch in diesem Fall beiseite und beschäftigen sich mit Routinearbeiten, die Ihre volle Konzentration erfordern. Alles, was Sie dabei unterstützt, aus dem negativen Gedankenkarussell herauszukommen, ist zielführend. **\*02**

## Worum geht es?

Kindesmissbrauch in unfassbarem Ausmaß - mit globalen, traumatischen Folgen:

### ULTRAKURZFASSUNG

#### DER PERFEKTE TEUFELSKREIS: PERPETUUM MOBILE DES GRAUENS

U  
-  
K  
U  
R  
Z

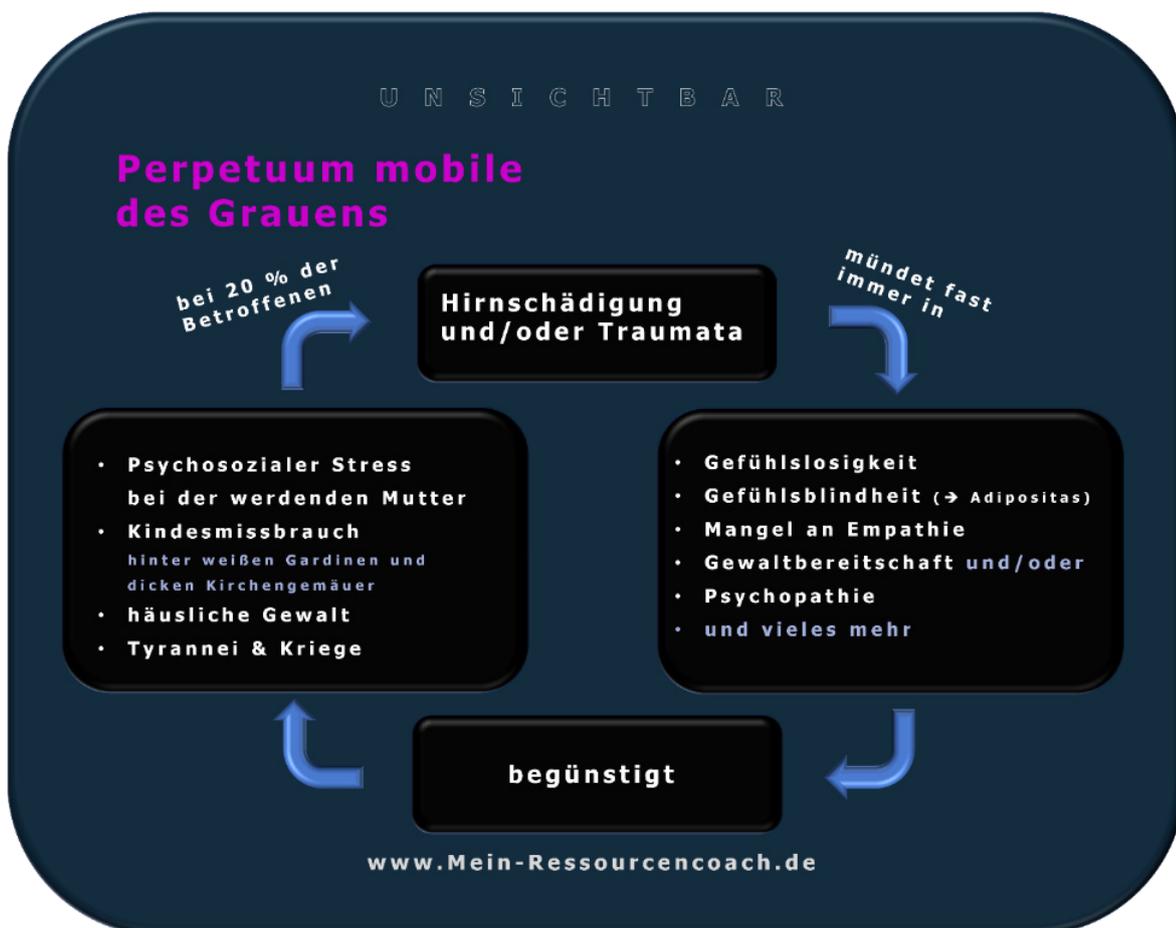


Abb. 05

**Teufel** und **Engel** – Auflistung von Abbildungen und Seitenverweisen:

- **DER PERFEKTE TEUFELSKREIS: PERPETUUM MOBILE DES GRAUENS**, Abb. 05, Seite 26 + Seite 212
- **TEUFELSKREIS ODER ENGELSKREIS**, Seite 108
- **Die Geburt eines Engelskreises**, Abb. 98, Seite 128
- **Teufelskreis und Engelskreis frei nach Gerald Hüther**, Abb. 228, Seite 292
- **Teufelskreis und Engelskreis im Sinne der PSI-Theorie**, Abb. 229, Seite 293

## Veränderungen durch ein Trauma

In etwa 20 % der Fälle führen traumatische Erfahrungen zu tiefgreifenden **Veränderungen**:

- In der **Wahrnehmung**:  
Vom **"Fels in der Brandung" mit Weitblick und Umsicht** hin zum **„Hasenfuß" mit chronischem, angstbesetztem Tunnelblick**  
[ Denkweise: **Schwarz** ODER **Weiß** **DIE** ODER **WIR**. ] und/oder
- In der **Persönlichkeit**: Grundlegende Verschiebungen von Selbst- und Fremdwahrnehmung, oft verbunden mit Misstrauen und Rückzug.

U  
-  
K  
U  
R  
Z

### DER GEMEINSAME BLINDE FLECK

Seit jeher meiden wir ihn – den blinden Fleck. Die Angst „aufgesaugt“ zu werden, ist zu groß. Scham, Angst, blinde Elterntreue und innere Konflikte verhindern einen direkten Blick darauf. Ist es „nur“ eine mittelgroße Gefahr? Oder gleicht es doch einem alles verschlingenden **schwarzen Loch**?



Abb. 06

„Ist noch jemand da?“ 😊

## Am Ende bleibt ein klarer gemeinsamer Nenner: Angst

[ Mehr dazu im **STICHWORTVERZEICHNIS** auf Seite 337 ff. ]

### Angst:

Ein erster Überblick per Grafik:

U  
-  
K  
U  
R  
Z

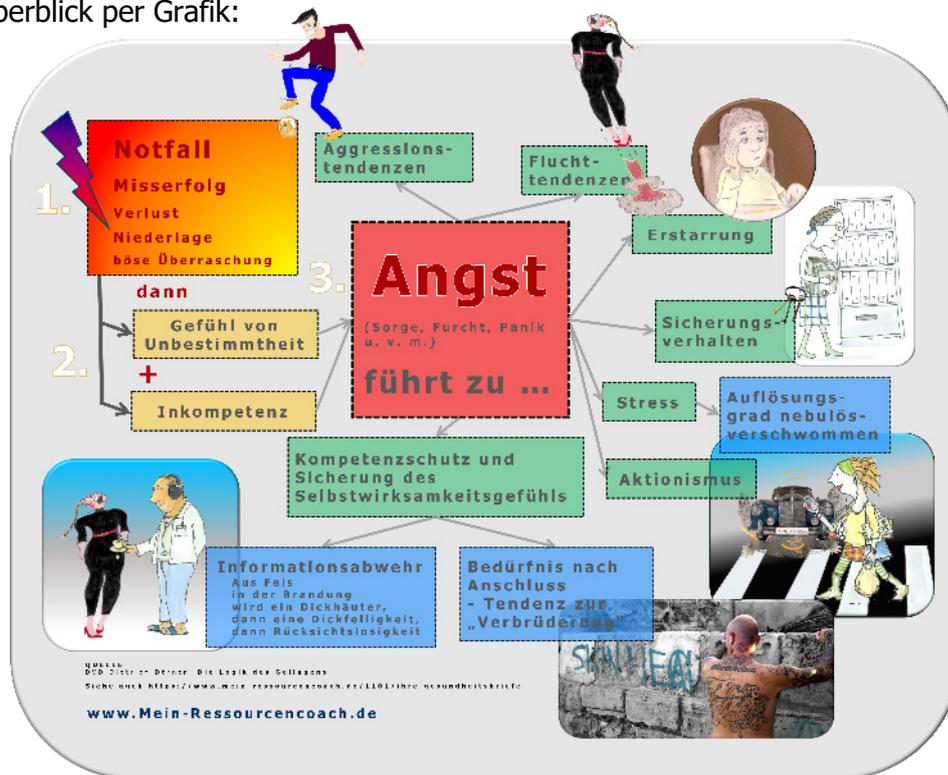


Abb. 07

[ AUSFÜHRLICHER siehe **DIE ZWEI QUELLEN DER ANGST**, ab Seite 64 + **Gesundheitsbriefe** Seite 70 oben ]

### Konsequent zu Ende gedacht

Die **Abbildungen 05, 06 und 07** zeigen eindringlich die weltweiten Auswirkungen traumatischer Erfahrungen. Kluge und gezielte Maßnahmen könnten dazu führen, dass **80 %** dieser Probleme innerhalb von zwei Generationen der Vergangenheit angehören:

### VOLLE AUFMERKSAMKEIT UND LIEBEVOLLER UMGANG FÜR ALLE BABYS

[ AUSFÜHRLICH: Seite 29 ]

Erwartbare Auswirkungen:

1. **Reduktion** um geschätzte 90 % von Psychopathie und Soziopathie und ähnlichen Persönlichkeitsstörungen [ siehe **Abb. 68**, Seite 54 und/oder **Dunkle Triade** ]
2. **Keine** Diktatoren, Tyrannen, Autokraten, Despoten, Kriegstreiber (w/m/d) mehr.  
[ Unfassbar: Quartett mit 32 Spielkarten mit **Tyranninnen** finden Sie auszugsweise **hier** ]
3. **Somit: Keine** Kriege, Unterdrückung, Sklaverei, Kinderarbeit, häusliche Gewalt ...

Um von den obigen **80 %** auf **99 %** zu kommen, benötigen wir von mir geschätzte vier Generationen.

## LÖSUNGSANREGUNGEN - VON ULTRAKURZER BIS MITTELLANGER PERSPEKTIVE

ZIEL: Menschen sollen vor dauerhaftem Feststecken in **negativen** Affekten wie Sorge, Furcht und Angst bewahrt werden.

### Konkrete Maßnahmen

#### 1. Vermeidung von psychosozialen Stress:

Kein psychosozialer Stress ab 6 Monate vor der Schwangerschaft und erst recht nicht während der Schwangerschaft.

#### 2. Umfassende Unterstützung für werdende Mütter:

Besondere Aufmerksamkeit für Frauen mit:

- einer destruktiven Kindheit,
- Erfahrungen mit häuslicher und sexueller Gewalt, **\*26b bis 26f**
- (un-)bearbeiteten oder teils aufgearbeiteten Trauma,
- Drogenerfahrungen,
- Persönlichkeitsstörung [ z. B. Borderline, narzisstisch, zwanghaft, selbstunsicher/abhängig, schizoid, paranoid u. Ä., siehe **Abb. 68**, Seite 54 ]

#### 3. Erweiterte Hebammenbetreuung:

Anspruch auf bis zu 1,5 Jahre Hebammenbetreuung statt der aktuell üblichen 12 Wochen nach Bedarf.

#### Therapieangebote ausbauen:

Innerhalb von vier Jahren mindestens Verdopplung der verfügbaren Therapieplätze mit hochwirksamen Methoden – für Eltern **UND** Kinder. [ unter anderem: **\*54a + \*107 + \*54b ZRM-Forschung** ]

#### 4. Bessere Bildungsinfrastruktur:

Ausbau von Kitas und Schulen mit hochqualifizierten Fachkräften. [ **KONKRET: \*07, \*08, \*54a, \*72 + \*74** ] und

#### 5. Finanzierung:

Konkrete Pläne dazu im **KAPITEL: WER SOLL DAS BEZAHLEN**, ab Seite 156 ff.

### Kosten der Untätigkeit

Die Folgen des Nichtstuns sind deutlich teurer:

#### 1. Steigende Krankheitskosten:

Mehr psychosomatische Erkrankungen, Fehlzeiten und Klinikaufenthalte.

#### 2. Wirtschaftliche Nebenwirkungen:

Verminderte Wettbewerbsfähigkeit, Umsatz- und Gewinneinbußen.

## EINSARPOTENZIALE DURCH PRÄVENTION

### Reduzierung der Krankheitskosten:

- Weniger Behandlungen in psychosomatischen Kliniken.
- Verringerte Fehlzeiten [ siehe **\*16a DAS 8-MALIGE WOZU**, Seite 236 ]

### Weniger Gewaltstraftaten:

- Durch weniger Psychopathen und Opfern von Missbrauch [ **\*26b bis 26f** ]
- Durch bessere Schulen [ **\*07, \*08, \*54a, \*72 + \*74** ]

### Gesellschaftliche Vorteile:

- Mehr Sicherheit, weniger Leid und eine enkelgerechte Zukunft für kommende Generationen.

## STICHWORTVERZEICHNIS

- "Du, Omi?" 115, 116  
 "Incel"-Szene 241  
 (Blick-)Kontakt 141  
 (Flugzeug-)Beinahe-Absturz 22  
 (Irr-)Glauben 36  
 (Partnerschafts-)Konflikt 312  
 „kleine“ und große Herabwürdigungen 108  
 „zusammengeschalteten“ Köpfe 173  
 1000-jähriges Reich 132  
 15-Minuten-Wurmkur 190, 310  
 200 Millisekunden 46, 88  
 30.000 Täter 253  
 40 Prozent weniger Pflegestunden 238  
 400-jährigen Mythos 36  
 A...loch 77, 87  
 Aaron Antonovsky 234  
 Abbrechern 291, 323  
 Aberglauben 298  
 abergläubische Rituale 298  
 Abgrenzung 57, 127, 281  
 Abgrenzungsfähigkeit 279  
 Abhängigkeit 67, 92, 203, 277  
 Abhängigkeitsvergessenheit 241  
 Abkehr von der Industriegesellschaft 241  
 Abofalle 181  
 Aborigines 257  
 Abschaffung des Züchtigungsrechts 281  
 Absichten umsetzen 278  
 Absichten und Ziele 175  
 Absichtsgedächtnis 141, 144, 145, 166, 182, 191, 193, 311  
 absolut nichts 51  
 absolut zuverlässig und loyal 198  
 Abstiegs-gesellschaft 240  
 Abwehrmechanismen 23, 181  
 Achselzucken 34  
 Achtsamkeit 166, 289  
 Adolf, der Weltherrscher 107  
 AFD 121, 131  
 Affekt-Bilanz 103, 216, 283  
 Affektlage 288  
 Affektlagen 332  
 Affektregulation 3, 43, 53, 79, 92, 143, 182, 183, 209, 288  
 Affektregulationskompetenz 289  
 affektregulierende Funktion 111  
 affektregulierenden Funktionen 276  
 affektrelevante Ebenen 306  
 Affirmationen 316  
 Affirmative Informationssammlung 223  
 Afrika 114, 120, 121, 253  
 Aggression 222  
 Aggressionen 272, 321  
 agil 210  
 Akquisetelefonat 97  
 Aktionismus 40, 64, 66, 179, 180, 190, 223  
 aktiv werden 182, 188  
 Aktivierbarkeit 183, 307  
 Aktivierbarkeit des Nervensystems 307  
 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses 206  
 Aktivierung vs. Erregung 307  
 Akutbehandlung 289  
 Akzeptanz 147, 205, 329  
 akzeptiert 40, 146, 149, 279, 317  
 Alarm im gesamten Organismus 106  
 Alarm im Kontrollraum eines AKW 180  
 Alarmstimmung 44  
 Alarmzustand 44, 222  
 Albert Einstein 56  
 Albert Schweitzer 56  
 Alexithymie 138, 289, 321  
 Alkoholmissbrauch 4, 98  
 Alkoholprobleme 280  
 Allan Snyder 226, 276  
 alle vergasen! 121  
 alleinerziehend 295  
 Alleinerziehend 38  
 Alleinerziehende 123, 250  
 alleinerziehende Mutter 98  
 alleinerziehenden Müttern UND Vätern 295  
 alles recht zu machen 296  
 allgemeine (Haltungs-)Ziele 307  
 ALLTÄGLICHE BEOBACHTUNGEN 38, 63, 167, 188  
 Alltagssituationen 76, 318  
 als Kind lebendig zu sein 296  
 als Kind nicht geliebt 272  
 alte Strickmuster 224, 226  
 Alte Wunden 7  
 Alternativmilieu 241  
 ambivalente Bindungstyp 141  
 ambivalente Reaktion 141  
 Ambivalenz 240  
 Ambivalenzen 208  
 Amokläufe 223  
 Amygdala 43, 46, 78, 79, 102, 106, 121, 231, 279  
 Analytiker 186  
 analytische Denken 97, 316  
 analytische Verstand 141  
 analytischer Mensch 322  
 Anatomie 168, 169, 173, 182, 183, 191  
 Anbeginn der Zeit 61, 111  
 Andersartigkeit 149  
 Anerkennung 9, 10, 31, 82, 102, 205, 206, 246  
 anfälliger für Krankheiten 4, 82, 98  
 Anforderungen des Jobs 171  
 Anforderungen des Marktes 173  
 angebrannte Milch 180  
 Angelpunkte 201  
 Angriff 61, 107  
 Angst 24, 27, 28, 39, 43, 58, 60, 61, 64, 70, 81, 82, 83, 84, 90, 94, 103, 126, 127, 136, 140, 151, 152, 210, 220, 222, 223, 231, 237, 239, 240, 244, 245, 246, 274, 277, 283, 291, 335  
 angstbesetzten Situation 107  
 angstbewältigenden Strukturen 81  
 Angstbewältigung 134, 276  
 Angstbewältigungspotenzial 280  
 Ängste minimieren 103  
 ängstlicher kleiner Junge 151  
 Ängstlichkeit 163  
 Angstproblematik 151  
 Angstreaktionen 80, 81  
 Angststörung 277  
 Anlaufstellen 265, 271  
 anpassungsfähiger Organismus 187  
 Anpassungsflexibilität 106  
 Anregungen zur Gefühlssteuerung 221  
 Anreize 275, 307  
 Anreizmotivation 307  
 anschließend zu beten 255  
 Anschluss 285, 308  
 Anspruch des Individuums 241  
 anspruchsvolle Einstiegsmethoden 70, 220  
 Anstrengungsbereitschaft 204  
 Antagonismus 66, 106, 192  
 Anthropologen 280  
 antiautoritären Revolte 241  
 Antriebslosigkeit 178, 277  
 Anwendungsbeispiele 103, 283  
 Anwendungshinweise 202  
 anzuklagen 5  
 AOK 278, 279, 314  
 Arbeit mit Jugendlichen 221  
 Arbeiterschaft 241  
 Arbeits- und Wohnverhältnisse 156  
 Arbeitsagentur 134

Arbeitsplatzrotation 63  
 Arbeitsumfeld 174  
 Arbeitsumgebungen 174  
 ARBEITSWEISE 204, 205, 206  
 Archimedes von Syrakus 132  
 Architekt 10, 320  
 Armutsbekämpfung 294  
 Armutsfalle 294  
 Arsch hat Kirmes 112  
 Art der Freiheit 148  
 ARTE 269, 299, 300, 308  
 Artenschwund 42, 295  
 Artensterben 38, 295  
 Ärzte 34, 120, 123, 158, 159, 226  
 Ärzte pro Einwohner 159  
 Asien 253  
 Asklepios 159  
 Asperger-Syndrom 320  
 Assessment 203, 278, 326  
 Assessment-Center 326  
 Asthma 277, 288  
 Asthmapatienten 288  
 Astrid Lindgrens Appell 282  
 Atomausstieg 156  
 Attentate 241  
 Attraktivität der Tätigkeit 177  
 auf den Arm nehmen 61, 239  
 Aufarbeitung 125, 254  
 Aufgabe der Informationssammlung und -  
 integration 225  
 Aufgabenprofil 171  
 Auflösungsgrad beim Sehen 222  
 Aufmerksamkeit 28, 31, 32, 93, 120, 141,  
 197, 205, 238, 277, 279  
 Aufmerksamkeit auf Unbekanntes 279  
 Aufmerksamkeit der Mutter 141  
 Aufmerksamkeitsfokus 50, 168, 170, 173  
 Aufmerksamkeitsform 184  
 Aufschieberitis 188, 200, 232  
 Aufschwung zu schaffen 224  
 Aufsuchungs- bzw. Meidungsbereitschaft  
 307  
 Auftretenswahrscheinlichkeit 328  
 aus dem Überblick 101  
 aus Fehlern und leidvollen Erfahrungen ler-  
 nen 145  
 aus Schlamperei 305  
 Ausbildung 133, 163, 204  
 ausblenden 5  
 ausdauernd 205, 206  
 Auseinandersetzung mit leidvollen oder ge-  
 fürchteten Erfahrungen 279  
 Ausführungsenergie 191  
 ausgedehnten Überblick 199  
 ausgeglichen 172  
 ausgelöscht 256  
 Aushalten von Widersprüchen 182  
 Auslöserreiz 240  
 Ausprägung 133, 170, 204, 328  
 Ausprägung ängstlicher Reaktionsbereit-  
 schaft 204  
 außer Hörweite 106  
 äußere Widerstände 175, 278  
 äußeren Reizen 277  
 Ausstiegsmethoden 70, 110, 220, 242  
 Australien 256, 258  
 Auswahl und Anwendung therapeutischer  
 Interventionen 204  
 ausweichen 23, 166  
 Auswirkungen der Pandemie 241  
 Auswirkungen von Dauerstress 82  
 Autismus 233, 320  
 Autismus-Diagnosen 320  
 Autismus-Spektrum-Störung 320  
 Autismus-Tests 320  
 Autisten 138, 320  
 Autokraten 4, 28, 61, 233  
 automatisierte Verhaltensprogramme 307  
 Automatismen 148, 275  
 Automatismus 4, 148, 196, 219, 275, 291  
 autonom 199  
 Autonomie 58, 241, 307  
 autoritäre Erziehungsstil 329  
 Autorität gewinnen 205  
 Autsch 5  
 Baby 7, 31, 44, 53, 61, 78, 79, 81, 84, 85,  
 86, 88, 90, 133, 159, 200, 227, 228, 230,  
 231, 239, 243, 259, 278, 294, 300, 329,  
 330  
 Babyforschung 43, 77, 87, 136, 274, 276  
 Babygehirn 79, 80, 90  
 Babys 28, 31, 37, 61, 77, 79, 81, 84, 95,  
 99, 239, 253, 300, 329  
 Bagatellisieren 196  
 Basis-Dimensionen 203, 309  
 Bauchgefühl 55, 182, 194, 229, 279, 308,  
 315, 334, 358  
 Bauchgefühle 218  
 Bauchschmerzen 180  
 Beachtung von Einzelheiten 199  
 bedauernswerten Seelen 175  
 bedeutsame „Angelpunkte“ 163  
 Bedeutung der Beziehungsqualität 147  
 Bedingungen zu erfassen 225  
 Bedrohungen von Vertrauen 311  
 Bedürfnis nach Anschluss 223  
 Bedürfnis nach Sicherheit 332  
 Bedürfnis nach Stimulation 195, 205, 312,  
 332  
 Bedürfnis nach Zärtlichkeit 329  
 Bedürfnis nicht mehr spüren 296  
 Bedürfnisarten 312  
 Bedürfnisäußerungen des Babys 3, 43, 86  
 Bedürfnisebene 207  
 Bedürfnisebenen 183  
 bedürfnisfreundlichen Beziehungserfahrun-  
 gen 137  
 Bedürfnisschicksale 332  
 Bedürfnisse 44, 55, 59, 69, 80, 81, 91, 92,  
 107, 116, 133, 137, 138, 148, 149, 153,  
 182, 202, 203, 219, 230, 234, 272, 276,  
 277, 296, 306, 315, 316, 321, 332  
 Bedürfnisse nach Freundschaft 296  
 Bedürfnisse wahrnehmen 182  
 Bedürfnisse zu kennen 316  
 Bedürfnissysteme eines Menschen 204  
 beeinflussen 81, 111, 148, 204, 298, 300  
 Befriedigung von Ersatzbedürfnissen 154  
 Befunde 186, 187, 203, 280, 326  
 Begabungen 134  
 Begeisterungshormon 208, 324  
 Behandlungsschwerpunkte 200, 203  
 Beharrungstendenz 225  
 Beharrungsvermögen 131, 205  
 Behörden 119, 241, 245, 247, 248, 259,  
 268, 331  
 Beichtstuhl 23, 63  
 beim Gendern gekränkt fühlen 241  
 Bekanntheitsgrad 174  
 belastende Situationen 98  
 belastenden Kindheitserfahrungen 272  
 BELASTUNGEN 79, 88, 98, 178, 186, 276,  
 279, 328, 332  
 Belastungssituation 286  
 belohnend 208  
 Belohnung 165  
 Belohnungs- und Glückszentrum 46, 230  
 Belohnungsaufschub 165, 192, 195, 312  
 Belohnungswert 324  
 Beobachtungsepisoden 280  
 Beobachtungszeitpunkt 319  
 Beratung von Prüfungs- und Schulversa-  
 gern 204  
 Beratungsgespräch 201  
 Beratungsresistenz 54, 232  
 Berufserfolg 203  
 Berufsgruppen 129, 131, 294  
 beschädigte Bildung 282  
 Bescheidenheit 2  
 Beschleuniger 62  
 Beschönigen 180  
 beschwerliche Prozedur 208  
 besserer Job 275

bester Arbeitgeber 174  
 Bestrafungssensibilität 82  
 Bestrafungssystem 231  
 Betreuung 324  
 Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) 134  
 Betriebliches Gesundheitsmanagement 320  
 Betriebs- und Werksärzte (VDBW) 289  
 Betriebsklima & Krankenstand 171  
 Bewältigung 181, 182, 204, 206, 315  
 Bewältigung von negativen Erfahrungen 181  
 Bewegungsaktivität 289  
 Bewegungstherapie 289  
 Bewegungstraining 289  
 Beweislage 282  
 bewusst 25, 40, 46, 61, 70, 72, 178, 204, 208, 228, 249, 260, 277, 278, 280, 299, 307, 309, 319, 322, 326, 331  
 Bewusstsein 71, 101, 184, 313  
 Beziehung 59, 63, 81, 95, 102, 137, 139, 140, 147, 200, 260, 312, 331  
 Beziehungserfahrungen 140  
 Beziehungsqualität 91  
 Bezugsperson 78, 81, 84, 87, 88, 91, 95, 96, 145, 147, 296  
 Bezugsperson authentisch ermutigt 147  
 Bezugspersonen 44, 66, 77, 86, 87, 95, 97, 98, 134, 137, 147  
 BGM 134, 163, 320  
 Bienensterben 299, 308  
 Big five 310  
 Big Five 203, 309  
 Big-Five 306, 328  
 Big-Five-Modell 328  
 bildgebende Verfahren 187  
 Bildung, Transparenz und Fairness 135  
 Bildungsgerechtigkeit 329  
 Bildungsgrad 298  
 Bildungssystem 241, 329  
 billige Arbeitskräfte 257  
 Bindungsentwicklung 81  
 Bindungsfähigkeit 328  
 Bindungssicherheit 140, 141  
 Biodiversität 295  
 Biologie der Angst 213, 336  
 Bistum Speyer 255  
 Blackout 65, 80, 89, 106, 107, 122  
 BLACKOUT 111  
 Blauäugigkeit 316  
 Bleifuß gedrückt 103  
 Blick für das Ganze 199  
 Blickkontakt 4, 43, 61, 78, 85, 92, 95, 134, 239, 329  
 Bloß-weg-hier 115, 258  
 blühenden Dorfgemeinschaften 115  
 blühenden Kleingarten 202  
 Bluthochdruck 82  
 Borkenkäfer 211  
 böse Buben 44  
 Boystown 247  
 Brand in einem Tunnel 180  
 Brandbeschleuniger 62  
 Brandstifter 118, 119  
 Brandstiftung 119  
 Bremsklötze 125  
 Brief mit sieben Siegeln 144  
 Bruchteil einer Sekunde 87, 106, 194, 231  
 Brückeneinsturz 23  
 Brust geben 239  
 Brustansatz 226  
 brutale Angriffe auf Sanitäter, Feuerwehr und Polizei 123  
 Buch »Die Schuldigen« 273  
 Buchhalter 10  
 Bundeskriminalamts 261  
 Bürgermeister 123, 224  
 Burnout 107, 277, 284, 330  
 Buurtzorg Nederland 238  
 BWL 297  
 BWLern 320  
 Callcenter-Mitarbeitender 179  
 Chancengleichheit 160  
 chaotischer Informationslage 172  
 Charakter 58, 328  
 Charakterausprägung 328  
 Charaktereigenschaften 328  
 Charakterfrage 328  
 Charakteristika eines Jobs 206  
 Charakterstärken 328  
 charismatisch 186  
 charmante Gesprächspartner 170  
 Chefetagen 320  
 Chinesisch lernen 41  
 cholischen Ausbruch 186, 198  
 Chronifizierung 326  
 chronisch gestresst 307  
 chronische Erschöpfung 277  
 chronische Sorgen reduzieren 209  
 chronischer Blackout. 122  
 Claus O. Scharmer 239  
 CO<sub>2</sub>-Emissionen 299, 308  
 Coaching 104, 131, 204, 285  
 Coaching von Führungskräften 204  
 Coaching-/Therapiestart bei Stunde 6 203  
 Coachingsitzungen 283  
 Codes für Notsituationen 264, 271  
 Controller 320  
 Corona 34, 41, 56, 57, 68, 72, 95, 101, 121, 123, 124, 156, 162, 165, 166, 167, 184, 240, 243, 261, 262, 265, 275, 294, 295, 296, 299, 308  
 Coronadramatik 41  
 Corona-Hilfspakete 124  
 Coronaleugner 4, 33, 34, 43, 60, 125  
 Cortisol 4, 43, 44, 65, 79, 82, 88, 89, 90, 229, 239, 278, 279, 286  
 Cortisol im Speichel 286  
 Cortisolausschüttung 4, 98  
 Cortisolkonzentration 83, 280  
 Cortisolspiegel 83, 98, 240  
 Cortisolwert 286  
 Cortisolwerte 98, 280, 286  
 couragiert 191  
 couragierter Menschen 156  
 CumEx 188, 189  
 Dampfkessel 121, 123  
 Dämpfung positiver Affekte 141  
 Dämpfung von positiven Gefühlen 141  
 Daniel Kahneman 304  
 Dankbarkeit 328  
 Darknet 245  
 Das automatische Gehirn 33, 218, 226, 228, 233, 276, 312, 323  
 das Fünffache höher 159  
 Das innere Feuer 208  
 das Kindeswohl verletzt 134  
 Das Spannungsfeld 161  
 Das Unerwartete managen 306  
 das Wachsen von Grashalmen 198  
 das Wegschauen/-ducken 125  
 Dauerstress 4, 61, 82  
 Daumen hoch 9  
 davon wieder erholen 4  
 Dazugehören zu wollen 44, 45  
 Dazulernen 81, 87  
 DDR 57, 59, 281  
 Deeskalationstraining 126  
 Delegieren 172  
 Delikte 244, 261  
 dem Erfolg abträglich 187  
 Demokratie 41, 132  
 Demut 2  
 Demütigungen 244  
 DENKE ICH, SO BIN ICH 36  
 Denken 38, 44, 65, 73, 97, 152, 212, 219, 222, 225, 233, 272, 283, 304, 308, 316, 322, 325, 334, 335  
 Denkroutinen 226  
 Depression 90, 140, 275, 277, 330  
 Depressionen 114, 246, 254, 315  
 depressive oder selbstunsichere Typ 82, 95  
 depressiver Verstimmungen 328  
 Der Große Mann 224

TRUMP 4, 256  
 TRUMPS 3  
 Tschakka, du schaffst es 147  
 Tschernobyl 23, 156  
 Tunnelblick 27, 44, 105  
 Türkei 255, 256, 268  
 Turnverein 245  
 TV-Dokus 7, 38  
 Tyrann 4, 43  
 Tyrannen 2, 28, 61, 233, 276  
 über Afrika ohne Fallschirm rausschmei-  
 ßen!“ 121  
 Überängstlichkeit 40, 114  
 Überbelegung 256, 313  
 Überblick 28, 45, 64, 65, 68, 105, 121,  
 152, 168, 182, 184, 192, 193, 196, 206,  
 285  
 überempathischer Dickhäuter 170  
 überfordert 4, 35, 40, 62, 71, 97, 125,  
 132, 139, 153  
 überforderte Lehrkräfte 63  
 überforderte Verstand 63  
 überforderter Brandschutz Helfer 323  
 Überforderung 35, 40, 71, 133, 189, 276,  
 313  
 Überforderung durch Komplexität 63  
 Überforderung mangels Schlagfertigkeit 63  
 Übergeneralisierungen 240  
 überholte Leistungsansprüche 154  
 überlebenswichtig 106  
 überlisten 283, 290  
 übermäßige Bestrafung 4, 98, 280  
 übermotivierte Vertrieblerin 38  
 Überreglementierungen 127  
 Überschäumender Einfallsreichtum 38, 189  
 Übersensibilisierung 43  
 ÜBERSTEIGERTE LEISTUNGSZWÄNGE 180  
 übertrieben ängstliche Zwanghaftigkeit 152  
 Überzeugungen zu verändern 275  
 Übungen im Bereich der Persönlichkeitsent-  
 wicklung 316

Übungsanregung 20  
 Udo Jürgens 114  
 Umarmungen 221  
 Umbrüche und Herausforderungen 291  
 umdeuten 23  
 Umerziehungspolitik 256  
 umfassend aus Fehlern dazulernen 175  
 Umsatz- und Gewinneinbußen 29  
 umsetzen 176, 182, 205, 307  
 Umsetzen von Absichten 178, 279  
 Umsetzen von Projekten 185  
 Umsetzung von Vorsätzen 144  
 umsichtig 48, 149, 199  
 Umwelt 241, 299, 308, 328  
 Umwelt- und Gesundheitsskandale 299,  
 308  
 Unachtsamkeit 179  
 unangenehme Wahrheiten 149  
 unangenehmen Firmenziel 287  
 unangenehmen Pflichten 288  
 unangenehmes Ziel 287  
 unbequeme Schubladen 190  
 Unbestimmten 291, 323  
 Unbestimmtheit 64, 65, 70, 220, 222  
 unbewusst 111, 139, 194, 208, 219, 223,  
 260, 322  
 Unbewusste 129, 150, 151, 283, 288, 304,  
 318, 322, 323, 335  
 unbewusste Denk- und Verhaltensmuster  
 299, 309  
 unbewusste Motivation 202  
 unbewusste Motive 284  
 Unbewussten 151, 209, 322, 323, 334  
 unbewussten Antriebsquellen 202  
 unbewussten Bedürfniswelt 208  
 unbewussten Motivationsstruktur 202  
 unbewussten Steuerung 20, 109, 154, 322,  
 323  
 Unbewusstes 55, 70, 182, 322  
 und berufliches Vorankommen 129  
 unerwarteter Effekt 289

unerwünschte Gewohnheit 148  
 Unfall 69, 84, 239  
 unfassbare Herzlichkeit 58  
 Ungereimtheiten und Unstimmigkeiten 135  
 ungünstige Familienstrukturen 98, 280  
 ungünstige Rahmenbedingungen in der  
 Kindheit 197  
 unheilvolle Entwicklung 133, 294  
 universitären Hintergrund 285  
 Universität Osnabrück 203, 288, 326  
 Unlust 319  
 unmittelbaren Verhaltenssteuerung 141  
 unmotiviert 307  
 Unselbständigkeit 4, 98  
 unsicher 65, 140, 187  
 Unsicher gebundene Kinder 141  
 Unsicherheit 136, 222, 223, 298  
 Unstimmigkeiten 105, 197  
 Unstimmigkeitsexperten 198  
 Unsympath 107  
 unter Druck 8, 98, 125, 279  
 Unter hohem Druck 172  
 Unterbringungen in Entziehungsanstalten  
 119  
 Unterdrücker 241  
 Unterernährung 256  
 Unterhalt 297  
 Unterhaltsvorschuss 297  
 Unterhaltszahlung 296  
 Unterhaltszahlungen 296  
 Unternehmer 186  
 unterstützen 42, 103, 111, 131, 206, 207,  
 208, 264, 278, 307, 316, 318, 326, 358  
 Untersuchung 134, 203, 204, 280, 288,  
 303, 327, 328  
 Unterwerfung der eigenen Person 148  
 Unvereinbarkeit 294  
 Unvermögen der Mutter 4  
 unverzichtbar 181  
 Unwesen 272, 321  
 Unwissenheit 24, 299, 309

Unwohlsein 61, 239  
 Ureinwohner 257  
 Ursachen 35, 42, 101, 111, 201, 237, 239,  
 291, 313  
 Urvertrauen 64, 110, 127, 139, 218  
 US-Geschichte 256  
 vagen Ausdrucksweise 322  
 Validierungsbefunde 328  
 Vater 61, 85, 91, 93, 96, 99, 112, 128,  
 146, 227, 230, 239, 244, 257, 297, 305,  
 314  
 Väter 31, 62, 63, 81, 97, 132, 135, 139,  
 295, 296, 297, 305  
 Vatikan 259  
 ver.di 263, 264, 271  
 Veränderung des eigenen Erregungsniveaus  
 277  
 Veränderung des Verhaltens 275  
 Veränderung im Erleben 288  
 Veränderung von Persönlichkeitswerten  
 288  
 Veränderungen 22, 27, 35, 142, 236, 279,  
 280, 289  
 Veränderungsmotivation 160, 163  
 Veränderungsmüdigkeit 163  
 Veränderungspotenzial 284  
 Veränderungsprozesse 155, 160  
 VeränderungsUNmut 161  
 Veränderungsvorhaben 155, 207  
 Veränderungswillen 163  
 Verantwortung 102, 111, 127, 172, 179,  
 299, 304  
 Verarbeitungskapazität 36, 64, 70, 106,  
 184, 193, 194, 228  
 Verärgerung 180, 198  
 Verbalattacke 291  
 verbissen 40  
 Verbitterung 185  
 Verdauungsprobleme 82  
 verdrängen 5, 23, 34, 140, 315  
 Verdrängung 40

Verdrängungsmechanismen 181  
 Vereinfachungsillusion 36, 44, 168  
 Vereinfachungsillusionen 72  
 Vereinsamung 41  
 Verengung im Denken 209  
 vererbt 111  
 Verfassungsschutz 126  
 verführerisch 128, 165  
 Vergebung 257, 258  
 Vergewaltiger 119, 134, 268  
 Vergewaltigung 239, 261  
 Verhalten 81, 89, 91, 92, 98, 99, 136, 141, 148, 163, 188, 191, 193, 196, 202, 205, 223, 224, 228, 237, 262, 263, 276, 288, 307, 319, 326, 329  
 Verhaltens- und Denkroutinen 152  
 Verhaltens- und Erlebensprozesse 307  
 verhaltensauffällig 254  
 Verhaltensebene 205, 285  
 Verhaltensmerkmale 228, 326  
 Verhaltensroutinen 107, 208  
 verhaltenssteuernde System 193  
 verhaltenssteuernden Systeme 126  
 Verhaltenstherapie 131, 285  
 Verhaltensweisen 81, 82, 152, 222, 228, 276  
 verhungern 79  
 verirrt Seelen 36, 147, 243  
**Verirrten** 75  
**verirrten Seelen** 33, 42, 57, 101, 137, 138, 149, 155, 163, 167  
**Verkauf** 142, 159, 186  
 Verlassenwerden 231  
 Verlässlichkeit mütterlicher Zuwendung und Wärme 140  
 verletzlich 3  
 Verletzung der Kinderrechte 282  
 verleugnen 148  
 Verlierer 60, 156, 236, 298  
 Verlustaversion 135, 304  
 Verlusterfahrungen 195, 312  
 vermeidet Fehleinschätzungen 201  
 Vermeidung von Ungenauigkeiten 205  
 Vernachlässigung 244  
 verniedlichen 5, 23  
 Verniedlichen 196  
 Verschickungskinder 246, 247  
 Verschwörungsideologien 298  
 Verschwörungsmentalität 298, 299  
 Verschwörungstheoretiker 4, 33, 43, 60, 107, 108, 125  
 Verschwörungstheorie 298, 299  
 Verschwörungstheorien 298, 299  
 Versklavung 62  
 Versöhnung 312  
 Verspannungen 277  
 Verstand 36, 40, 68, 71, 130, 131, 141, 151, 152, 153, 166, 182, 185, 191, 192, 193, 194, 204, 205, 208, 213, 284, 311, 322, 323  
 verstanden und akzeptiert fühlt 146  
 Verstandeslogik 322  
 Verstandesmensch 164, 322  
 Verstandesmenschen 45, 123, 192, 323  
 Verstandesregion 66, 124, 131, 193  
 Verstandesregion des Schülers 193  
 verstehendes Gegenüber 317  
 verstörende Phänomene 3, 215  
 Verstörendes 5, 242  
 vertrauen können 316  
 Vertrauen und Zutrauen 36, 238  
 Vertrauensaufbau 316  
 Vertrauenskultur 311  
 Vertrauensperson 245  
 Vertrauensverhältnis 324  
 Vertreibung 62  
**Vertrieb** 142, 163, 186, 225, 245  
 Vertrieblerin 38, 69, 189, 191, 192, 194  
 vertuschen 313  
 verunsicherte Menschen 298  
 viel bewirken 202  
 viel zu spät 305  
 viele Dinge gleichzeitig zu beachten 199  
 Vielfalt 71, 236, 254, 329  
 Vielschichtigkeit zentrale Wirkkräfte 113  
 vier psychischen Funktionssysteme 170, 191, 209  
 Vier-Ohren-Modell 50  
 visionär 204  
 Visionen 106, 182, 204  
 Visionen entwickeln 182  
 Visual Questionnaire/ViQ 326  
 völlig erschöpft 4  
 vom Aussterben bedroht 3  
 von der Masse abzuheben 298  
 von negativen Schlagzeilen 35  
 von Schicksalen der Täter 273  
 voneinander abhängig 111  
 Vorbildcharakter 39  
 Vorgesetzter 319  
 Vorhersage von Erfolg 171  
 Vorhersagen 64, 203, 210, 309  
 Vorhersagevariable 177  
 vorpubertären Körper 226  
 Vorschnelles Handeln 189  
 Vorschulalter 108  
 Vorstandschefs 297  
 Vorurteile und Mobbing 190  
 VW Käfer 241  
 VWL 297  
 Wachsamkeit 166, 184  
 Wachstum 140, 295, 324  
 Wachstumspotenzial 83  
 Wachstumsprozesse 208  
 Wahlverhalten 41, 131  
 Wahrhaftigkeitspotenzial 315  
 Wahrheiten 22  
 wahrnehmen 46, 48, 69, 162, 192, 276, 300, 315, 318, 321, 335  
 Wahrnehmen 65, 196, 197, 222, 289  
 Wahrnehmung 40, 73, 101, 149, 153, 199, 204, 205, 206, 222, 225, 279, 286, 288, 294, 298, 322  
 Wahrnehmung von Unstimmigkeiten 206  
 Wahrscheinlichkeitsaussagen 322  
 Wärme zu geben 133, 294  
 Wärmeneigung 183  
 Warn- und Alarmsystem 46, 231, 279  
 Wartezimmer 170  
 WAS HILFT? 63, 110, 139, 218  
 was ich will 193, 321, 335  
 wasch mir gern das Fell 35  
 Wechsel von Bezugspersonen 4, 98  
 Wechselspiel 191  
 Wechselwirkung 53, 221, 334  
 Weihnachten 267  
 Weinen 3, 43, 61, 79, 84, 86, 92, 95, 146  
 Weiterentwicklung 307  
 Weltkriege 104  
 Wendepunkte 295  
 wenn die Strategie nur schlecht ist 224  
 Wenn Misserfolge auftreten 224  
 Wenn-Dann-Plan 301, 318  
 Wenn-dann-Pläne 208, 275  
 Wenn-Dann-Pläne 303  
 Werte 80, 107, 148, 182, 240, 241, 277, 315, 328  
 Wertesystem 210  
 Werteverstärkung 281  
 Wertewandel 282  
 Wertewelten Arbeiten 236  
 Wertschätzung 102, 170, 180, 201, 329  
 Wettbewerbsfähigkeit 29  
 Wetterbericht 39, 254  
 Whole-Brain-Model 310  
 widersprüchlichen Wertesystemen 234  
 widerstandsfähig 210  
 Widerstandsfähige Psyche 9  
 Widerstandskraft 4, 67, 98, 106, 109, 121, 124, 182, 186, 211  
 Wie teuer 263  
 Wiederholungszwang 181  
 Wiedervereinigung 57  
 Willensbahnung 278

Willensfreiheit 147, 148  
 Willenskraft 48  
 willensstark 175  
 Willkommenskultur 114  
 WIRECARD 188, 189  
 Wirkkraft von Wenn-Dann-Plänen 301  
 Wirklichkeitssinn 322  
 wirksame Ermutigung oder Beruhigung 146  
 wirksame Methode 311  
 Wirksamkeit 208, 284, 285, 286, 287, 288, 294, 310, 329  
 Wirkung 174, 234, 278, 286, 287, 289, 328  
 Wirkung von Motto-Zielen 286  
 wirkungsorientierte Motivationsform 204  
 Wirkzusammenhänge 2, 132, 191, 196  
 Wirtschaftswissenschaftlern 129, 297  
 Wissensbehinderung 299, 309  
 Wissenschaft 155, 210, 249, 273, 299, 308, 309, 310, 321  
 wissenschaftlich 42, 57, 70, 208, 209, 299, 309  
 Wissenschaftliche Grundlage 220  
 Wissenschaftlicher Hintergrund 138  
 Wissensstand 330  
 Wohlbefinden 162, 175, 176, 288  
 Wohlergehen 148, 188, 189, 318

WOOP 73, 275  
 wunderbar 162, 201, 209  
 Wunderrad 318  
 wunderschöne Chinesin 41  
 Wunschelemente-Technik 150  
 Würde 135, 174, 273  
 Würdekompass e. V. 235  
 Würdenträger 63  
 Wurzel des Übels 125  
 Wurzeln des Bösen 236, 273, 291, 321  
 Wut 34, 39, 59, 141, 281  
 Wutausbrüche 148  
 Wutbürger 45, 60  
 wütend 94  
 Zauberhand 40  
 Zeitlosigkeit 315  
 zeitnahe Reagieren 4  
 Zepter 185  
 Zickenalarm 197  
 Zielablösung 287, 288  
 Zielabschirmung 177  
 Zielbildung 277, 287  
 Zielbindung 287, 288  
 Zielbindung steigern 287  
 Ziele bilden 182  
 Zielerreichung 287  
 Zielgerade 212

zielgerichtet realisiert 202  
 zielorientierten Menschen 319  
 Zielpyramide 24, 285  
 zielrealisierendes Handeln 286  
 Zielsetzungen 204  
 Zielumsetzungsstrategien 184  
 Zielverfolgung 287, 308, 318  
 Zielwirksamkeit 288  
 Zigaretten 275  
 zivilisationsbedingter Erkrankungen 234  
 Zivilisationskrankheiten 284  
 zivilisiert 39  
 Zögerern 291, 323  
 Zölibat 241  
 ZRM-Forschung 284, 285  
 ZRM-Selbstmanagementtraining 22, 207, 219, 237, 239, 274, 275, 282, 328  
 ZRM-Training 285, 286, 288, 289  
 zu verzeihen 240  
 Züchtigung 280  
 Züchtigung 281, 282  
 Züchtigungspraktiken 281  
 Züchtigungsrecht 330  
 Züchtigungsverbot 281  
 Zufriedenheit 203  
 zugehören wollen 171  
 Zugehörigkeit 33, 300

Zuhälterring für pädophile Priester 255  
 Zukunft 6, 33, 36, 42, 53, 103, 112, 121, 155, 156, 162, 182, 194, 210, 213, 239, 300, 301, 315, 329, 336  
 Zukunftsangst 58  
 zukunftsängstlich 291  
 Zukunftsfähigkeit 221  
 Zukunftsinstitut GmbH 235, 324  
 Zukunftsvorstellungen 275  
 zum Untergang führt 224  
 zum Wohle aller 71, 131, 196  
 Zürcher Ressourcen Modell 207, 219, 283, 284, 285, 310, 334  
 Zusammenhänge erkennen 64, 182  
 Zusammensein 296  
 zuversichtlicher Ausblick 42  
 Zuviel des Guten 170  
 Zwang der Gruppensolidarität 224  
 Zwangsadoption 259  
 Zwangsprostitution 269  
 zweiten Weltkrieg 23  
 Zweitreaktion 203, 275, 309  
 Zwiespalt 102, 103, 182, 208  
 zynisch 39, 185

\*126

## Ressourcenaktivierende Bilder

Ziel wäre es, in sehr belastenden Lesemomenten sich innerhalb von ein bis drei Minuten mit Hilfe eines der nachfolgenden positiv besetzten Fotos aus dem negativen Affekt herauszulotsen.

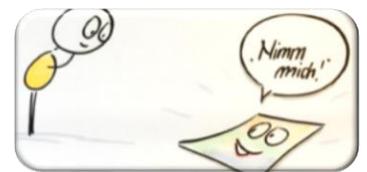
### ANLEITUNG

Wählen Sie aus den nachfolgenden 14 Bildern in einem möglichst entspannten Zustand Ihren Favoriten aus. Zur Unterstützung können Sie hierfür Ihre Lieblingsmusik anmachen.

### KURZFASSUNG

Schauen Sie kurz nacheinander auf jedes Bild. Tauchen Sie ganz in das Foto ein. Riechen, lauschen, fühlen Sie. Es ist ein wenig so, als wenn sie nach fünf Jahren in ein tolles Urlaubsfoto eintauchen.

Wenn es bei einem Foto bei Ihnen Pling macht, haben Sie das richtige und zielführende Bild für Ihre **Verschlaufpause** gefunden - es möchte im übertragenen Sinne zu Ihnen ... 😊



BILDQUELLE  
Dr. Maja Storch

### LANGFASSUNG

Wählen Sie gleich aus 14 Ressourcen-Bildern Ihren Top-Favoriten aus.

Überlegen Sie kurz, was Sie genau jetzt brauchen.

Stellen Sie sich spontan und mit Ihren Worten eine der folgenden Fragen:

„Welches Bild macht mir Mut/gibt mir Kraft/beruhigt mich /stimmt mich zuversichtlich?“

„Welches Bild kann mich bei meinem Wunsch unterstützen, kann mir nützlich sein?“

Tauchen Sie dann nacheinander in jedes Foto für drei Sekunden ein.

Bei einem oder mehreren Bildern werden bei Ihnen **positive** Gefühle ausgelöst.

Dies wirkt unmittelbar beruhigend und/oder stärkend, es wird Sie lächeln oder schmunzeln lassen.

Welches Bild löst dabei die stärksten positiven Gefühle aus?

Manchmal reicht hierfür ein Blick von einer Sekunde und

es ist einem klar, welches „Bild zu einem möchte“.

Wieso eines der Bilder bei Ihnen sehr **positive** Gefühle auslöst, ist zunächst egal. Hierüber sind sie niemandem Rechenschaft schuldig.

Mit Ihrem Favoritenbild tauchen Sie dann in Ihre drei- bis 10-minütige Pause ein.

Hören, riechen und fühlen Sie erneut, gern völlig losgelöst von dem, was gerade um Sie herum passiert.

Spüren Sie nach, ob und was sich bei Ihnen besonders körperlich verändert hat:

Ein tiefes Durchatmen, ein warmes Bauchgefühl, eine anatomisch gesunde Körperhaltung, ein wohliges Schmunzeln ...

Siehe hierzu: [Somatische Marker](#)

Genießen Sie, was geschieht. Sie werden spüren, ob und wann Sie mit dem Lesen fortfahren können.

**Gutes Gelingen.**







