

Inhalt

Vorwort	9
Der Mensch als Ganzheit	11
Die Ganzheit des Körpers ist wie ein Orchester	11
Komplexitätsreduktion	13
1 Pilot und Autopilot im NetzwerkMensch	17
1.1 Pilot und Autopilot	17
Einfache Organisation und Regulation komplexer Lebewesen	20
Der Autopilot der Motorik, der Gedanken und der Gefühle	22
Schnelles Autopilot-Denken und rationales Pilot- Denken	24
Reflexe, Automatismen und Gewohnheiten	29
Die Geschwindigkeit der Koordination in unserem Körper	31
Ein Gepard auf der Jagd	31
Informationsverarbeitung lebender Systeme	34
Datenverarbeitung und Software in Lebewe- sen?	37
Der Funkverkehr der Kommunikation im Kör- per	37
Funktionen des Autopiloten: vom Lernen bis zu Pro- grammen	39
Das Polyvagale Vegetative Nervensystem des Auto- piloten	46
Das vegetative Nervensystem (VNS)	47
Die Polyvagale Theorie der 3 Schaltkreise des Vegetativen Nervensystems	49
Manipulation durch Marketing, Medien und Politik	56

Änderungen von Autopilot-Programmen, Stärkung des ‚sozialen Nervensystems‘	56
Individuelle Freiheit oder der Autopilot geht ein- kaufen?	60
Wissenschaft ein sozialer Prozess – wissenschaftliche Gewissheit nach L. Fleck	64
Grenzgang des Bewusstseins: Pilot und Autopilot	73
1.2 Bewusst Sein	76
Wahrnehmen der Wirklichkeit	76
Von der Wahrnehmung der Wirklichkeit zu einem Bewusstsein	82
Die Wissenschaft des Bewusstseins?	86
Bewusstsein in der Naturwissenschaft – evo- lutionäre Kybernetik und integrati- ve Medizin	91
Die Philosophie des Bewusstseins – lineare und zir- kuläre Kausalität	95
Von der Wahrnehmung über Ideen zur Handlung	101
1.3 Datenverarbeitung und synthetische Biologie	107
Die Verhaltens-Technologie	108
Dataismus und Alltag	109
Heimat und Ganzheit	118
2 Natürlich Leben	121
2.1 Ganzheitliches Bewusstsein	121
Die Pflicht zur Mitnatürlichkeit	125
Die Krise der Gesundheitssysteme in einer indus- trialisierten Gesellschaft	127
Vertrauen zu unserem Körper – unser Selbstvertrauen Zusammenfassung	133
2.2 Das Konzept der KörperInformatik im Netzwerk- Mensch	138
KOMPLEMENTARITÄT in der Wissenschaft	139
„Einfach komplex“ im Alltag – Eine Hilfe zur besse- ren Naturbeschreibung	144
Die komplementäre Vorgehensweise im Alltag	146
Die Umprogrammierung des Autopiloten	147
Komplementäres Vorgehen bei Diabetes mellitus	148

	Erweiterung wissenschaftlicher Grundlagen: Die integrative Physiologie	150
2.3	„Schnelles und langsames Denken“ im polyvagalen vegetativen Nervensystem	153
	Ein mitnatürliches Bewusstsein für eine friedliche mitmenschliche Zukunft	155
	Mit dem Bewusstsein vom bio-logischen System	155
	Kranke Gesellschaft – Kranke Menschen	157
	Verhaltensänderung für eine humane Zukunft	159
Anhang		165
	Die polyvagale Theorie – Polyvagal Theory	165
	Literaturverzeichnis	174
	Abbildungsverzeichnis	176