

Inhaltsverzeichnis

Begriffserklärung	10
Vorwort	12
Einstieg	15
Einleitung.....	19
Einführung in die menschliche Intelligenz.....	26
Erweitertes Verständnis menschlicher Intelligenz	27
Psychologie, Neurowissenschaften, Psychotherapie.....	30
Psychologie, Neurowissenschaften, Psychotherapie + Philosophie.....	32
Stress, eine existenzielle Gefährdung	34
Bewusstsein.....	38
PsychoSophisches Bewusstseins-Modell	42
Eine wissenschaftliche Vertiefung zum Thema Bewusstsein.....	45
Abgrenzung: Ich-Bewusstsein, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen	51
Eine wissenschaftliche Vertiefung zum Thema Ich-Bewusstsein.....	52
Das Zusammenspiel von 3 Netzwerken	54
Ich-Bewusstsein und freier Wille	58
Metaphysik im Zeitalter der Neurophilosophie	58
Wille – frei, begrenzt oder determiniert?	61
Konsequenzen für Schuld, Verantwortung und Erziehung.....	70
Wir Menschen sind so – und können anders sein.....	73
Die 7 Philosophien der PsychoSophischen Intelligenz.....	76
Existenzielle Grundorientierung	76
Konstruktivismus	77
Praktische Konstruktivität.....	79
Dialektische Methodik.....	80
Stoizismus.....	81
Sukzessivismus	82
Eudaimonik.....	90
Wie Entwicklungen entstehen und wie wir sie beeinflussen können.....	94
Individuell.....	94
Kollektiv.....	96
Von der Unterlassung zur Handlung	98
Eine wissenschaftliche Zusammenfassung.....	100
Modell der sukzessivistischen Unterlassungsdynamik	101

Philosophische Erkenntnisse zum Handeln und Unterlassen	103
Prokrastination	104
Unterlassung, Prokrastination und Passivität	105
Der Sinn im Leben	107
Sinn als Bindeglied zwischen Erfolg und Glück	114
Erfolg und Glück	115
Zwei Beispiele	117
PsychoSophische Intelligenz und die 7 Philosophien – eine kurze Einführung	121
PsychoSophische Intelligenz	125
Psychologie, Neurowissenschaften, Neuropsychologie, Psychotherapie, Philosophie	125
PsychoSophische Intelligenz und die 7 Schritte – eine kurze Definition	125
PsychoSophische Intelligenz und die 7 Philosophien – eine kurze Definition	127
Die 7 Schritte	129
1. Selbst-Recheck	129
2. Selbst-Reset	129
3. Selbst-Reflexion	130
4. Selbst-Rekognition	130
5. Selbst-Regulierung	131
6. Selbst-Revision	132
7. Selbst-Realisierung	133
PSI-Fragebogen	137
PSI-App	139
Ein individuelles Beispiel entsprechend der PSI-App	140
Ein kollektives Beispiel entsprechend der PSI-App	143
Das psychoneuronale System: Eine Synthese aus Biologie, Geist und Werten	145
Das psychophysische Betriebssystem des psychoneuronalen Systems	150
Vom User zum Admin der eigenen Existenz	156
Die 4 Ebenen und Funktionen des psychoneuronalen Systems	156
Neurotisierungen und Traumatisierungen	158
Der Fall Stefan	158
Der Fall Barbara	161
Amygdala-Hijack und 10-Sekunden-Hack	163
Schnell-Check: Der 10-Sekunden-Hack	164
Kognitive Werkzeuge	165

Lernen – Nachdenken, Verstehen, Tun, Gewohnheiten bilden	166
Regelmäßige Anwendung – der Schlüssel zur neuronalen Verankerung.....	168
Nachhaltige neuronale Verankerung – ein integriertes neurobiologisches Modell	171
Therapeutisches Trainingsprogramm – Ärger, Hineinsteigern, Stress.....	177
Zeitlicher Entwicklungsprozess	180
Neuroplastizität – Prozesse, Zeiträume, Wirkungen	181
Trauma	182
Angst, Unsicherheit oder Ärger	185
Faktenwissen – neue Verhaltensweisen, Denkstile, motorische Abläufe	187
Faktenlernen – Einsichten, Erkenntnisse – Einstellungen, Meinungen – Ideologien, Weltanschauungen	189
Training – neuronale Verankerung – Stabilisierung und Rückfälle	193
Ein effizientes Trainings-Programm	193
Neuronale Verankerung durch regelmäßige Anwendung	194
Stabilisierung und Rückfälle.....	194
Kognitive Verhaltenstherapie + psychologisches Training	194
Beispiele	195
Deutliche und längerfristige Rückfälle	201
Längere Nicht-Anwendung erlernter Fertigkeiten	202
Das Zusammenspiel der Plastizitätsprozesse für Verhaltensänderung.....	203
Die kollektive PsychoSophische Intelligenz	206
Menschliche Eigenschaften	210
Persönlichkeit, Charakter, Skills	210
Die 14 Skills der 7 Schritte des PSI-Modells	211
Philosophische Skills im Rahmen des PSI-Modells	213
Psychologisch-therapeutische Techniken als unterstützende Maßnahmen	216
Autogenes Training.....	216
Achtsamkeits-Training	216
Meditation.....	217
Yoga-Übungen	217
Temporierungs-Training	218
Relax-Atmungen	218
Kognitions-Training.....	219
Unterstützungs-Tools	219

Skills-Training.....	220
Skills-Training anhand konkreter Beispiele	222
Menschliches Streben.....	234
Die Architektur des Seins und Tuns.....	239
5 kollektive Anwendungs-Beispiele.....	242
Die Diskrepanz zwischen Fortschritt und menschlicher Psyche	242
Bildung im 21. Jahrhundert: Lehrpläne an die moderne Zeit anpassen	244
Öffentliche Ausgaben um 50 Prozent reduzieren	246
Ökonomie: Keynes versus Hayek.....	250
Ein Start-up-Vorhaben.....	252
2 umfassende individuelle Anwendungs-Beispiele.....	255
Anna Rothberger	255
Thomas Kramer	273
Vertiefung in wesentliche Themen	295
Intelligenz: Ein Überblick über Konstrukt, Theorien und Forschung	295
Die wesentlichen Einflussfaktoren auf menschliches Erleben und Verhalten.....	299
Genetik.....	299
Evolution	299
Erfahrungen.....	300
Epigenetik.....	300
Psychoneurologie	301
Gewohnheiten.....	302
Prägungen	303
Evolutionäre Prägung	304
Zeugungs-Prägung.....	304
Kollektive Prägung.....	305
Individuelle Prägung.....	305
Seit 35.000 Jahren keine grundlegenden Gehirn-Veränderungen.....	308
Kollektive Probleme und Krisen nur begrenzt bewältigbar?.....	310
Strukturen, Prozesse – Reaktionen, Aktionen	313
Verzerrungen.....	316
Der widersprüchliche Mensch	321
Narzisstische Persönlichkeit.....	330
Bedürfnisse.....	333
Ein Beispiel	336
Die Natur	337
Nichtlineare dynamische Systeme.....	338

Opfer der Vergangenheit – Täter der Gegenwart	342
Anwendungs-Möglichkeiten der PsychoSophischen Intelligenz	347
Therapie und Training	351
Training spezifischer Skills	351
Kognitive Verhaltenstherapie	353
Jünger, fitter, gesünder	359
Mit angewandtem Konstruktivismus	359
Mit angewandtem Sukzessivismus	361
Gewichtsreduktion und Stabilität	364
Attraktivität fördern und konsolidieren	367
Kommunikation	370
Alltags-Kommunikation	370
Verhandlungsführung	374
Problembewältigung und Konfliktlösung	377
Kollektive Konflikte	378
Konflikte – eine menschliche Realität	380
Umgang mit Konflikten	383
Klimakonflikte	385
KI und Arbeitsmarkt	388
Migration	393
Ein konstantes Phänomen	395
Anders	398
Eine kurze Geschichte	398
Toleranz, Akzeptanz, Anerkennung und Gelassenheit	401
Stoische Gelassenheit?	402
Toleranz – eine kultur-philosophische Betrachtung	404
Stoische Gelassenheit versus Toleranz	407
Von der erduldenen Toleranz zur gelassenen Akzeptanz	408
Von der gelassenen Akzeptanz zur diskursiven Akzeptanz	411
Wirtschaft	413
Start-up-Bereich	413
Unternehmens-Führung	415
Ein Management-Handbuch	417
Erschließung eines neuen digitalen Geschäftsfelds	419
Produktivität	420
Börsenhandel	425
Volkswirtschaft	428
Modernes Fehler-Management	430
PSI als politisches Orientierungs- und Steuerungsmodell	433
PSI in der Klimapolitik	435

PSI in der Migrations- und Integrationspolitik	436
PSI in der Gesundheits- und Sozialpolitik	436
Kriege und Autoritarismus	438
Angriffskriege	438
Ursachen und Auslöser von Kriegen	440
Vertiefung zu den evolutionären Ursachen von Kriegen.....	442
Autoritär geführte Staaten	444
Ursachen für autokratisch geführte Staaten.....	447
Autokratien und Demokratien.....	449
PsychoSophische Intelligenz als Orientierungsmodell zur Analyse globaler Konflikte	451
Das Phänomen Donald Trump	455
Ein hypothetisches Aufklärungs-Modell aus ferner Betrachtung	455
Donald Trumps Führungsstil – eine psychologische Tiefenanalyse im Rahmen der PSI-Modells.....	458
Psychologische Analyse der Anhängerschaft von Donald Trump.....	461
Donald Trump und seine Anhängerschaft aus Sicht der PsychoSophischen Intelligenz	463
Die PAN-Symbiose	467
Der Selbstwert.....	467
Kompensationen	467
PAN-Symbiose und PsychoSophische Intelligenz	472
Persönlicher Umgang mit Unkontrollierbarem	475
Globaler Imperialismus und militärische Drohgebärden.....	475
Polykrisen.....	478
Gespräch der Feinde als existenzielle Notwendigkeit	481
Friedrich Heer und das Modell der PsychoSophischen Intelligenz.....	485
Vom Kampf der Feinde zum Gespräch der Feinde – inspiriert von Friedrich Heer	487
Scheitern in Wien	491
Schlussbetrachtung.....	494
Evaluierung durch KI-Chatbots.....	499
Grok.....	499
ChatGPT.....	501
Gemini.....	504
Literaturverzeichnis	506