

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

KURZZUSAMMENFASSUNG & VORSCHAU

Herausforderungen

- ❖ **Selbstmordattentäter**
- ❖ **Frauenmörder**
- ❖ **Kinderschänder**
- ❖ 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 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.

Will man das?

Nein! Wollen wir nicht und brauchen wir nicht!

INHALTSVERZEICHNIS

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

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

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

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

PSI-Theorie – Die erste Säule	162
Verstehen, wie man wirklich "tickt"	164
Die vier Farben der PSI-Theorie	166
Das Handlungssteuerungsmodell auf die Corona-Abstandsregeln angewendet	166
Der Einkauf zu Coronazeiten	166
Eigenes Corona-Erleben	167
Hilfreicher Feinschliff und Praxisrelevanz	167
Erfolgreich-begeisternder Kundenservice	168
Kluge Führung & Interesse an Führungsverantwortung	171
Interesse an Führungsverantwortung	171
Die Erfolgsfaktoren im Speziellen	174
Selbststeuerungsfähigkeiten	175
Selbstbestimmung	177
Umsetzen von Absichten	178
Aus schmerzhaften Erfahrungen lernen	180
Notfall per Handlungsablauf- und Handlungssteuerungsmodell	182
Interesse, seinen gesunden Humor zu aktivieren	184
Immunsisierung gegenüber psychischen Belastungen	186
Resilienzförderung ist hochgradig individuell	186
Verstehen, wie wir ticken	187
Die fundierten Erkenntnisse der PSI-Theorie	187
(Scheinbar) Ganz alltägliche Beobachtungen	188
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
Unser Hang zur schnellen Schublade	189
„Hast du schon gehört?“	189
Für die gelingende Zukunftsgestaltung	191
Potenzialentfaltung + Ressourcenaktivierung	191
„Immer diese Kümmelspalterei!“	197
Hang zum cholерischen Ausbruch	198
Risiko Selbstlosigkeit	198
Aus erster Hand	199
Was hindert uns?	199
Von unschätzbarem Wert: Die verborgenen Potenziale	200
PSI-Funktionsdiagnostik- Die zweite Säule	200
Lösbare Herausforderungen	201
Besonderheiten und Entwicklungsgeschichte der PSI-Theorie	203
Coaching-/Therapiestart bei Stunde 6	203
Forschung und Befunde	203
Assessment und Training der Selbststeuerung	203
Entwicklung und Training von Selbststeuerungskompetenzen	204
Vier motivationale Erkenntnisssysteme und deren Verschaltung	204
Persönlichkeitstypen mit einem niedrigen Bedürfnis nach Stimulation	205
Verstand + Fehler-Zoom	205
Nutzen für Personaler	206
Inseln des Wissens verbinden	206

ZRM-Selbstmanagementtraining - Die dritte Säule	207
Seine Ressourcen (neu) aktivieren	207
Das innere Feuer entfachen	208
Fünf wissenschaftlich gut begründete Schritte bis zum Ziel	208
Von hohem öffentlichen Interesse	211
Der Perspektive eine Perspektive geben	213
Die Mischung macht's	213
Zieleinlauf, Ende und los geht's	213
Wie bin ich auf diesen wuchtigen Themenkomplex gestoßen?	214
Quellen und Vertiefungsangebote	218
Warum und wozu sind Ressourcen aktivierende Bilder so hocheffektiv?	219
Warum Embodiment?	220
Wissenschaftliche Grundlage	220
Kursüberblick: Embodiment in Therapie & Beratung	220
Freiburger Kongress zur Zukunftsfähigkeit	221
Ergänzung und der Blick aus Sicht der Gehirnforschung	226
Die Magie des Unbewussten	226
Das automatische Gehirn	226
Kinderschänder im Visier	227
Zeitnah ist der entscheidende Faktor für die Persönlichkeitsentwicklung	229
Entfremdung als Krankheitsursache	234
Das 8-malige Wozu	235
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
Das Gekränktsein	240
Freiheit in der Krise	240
Zerrwelt der Frauenhasser	241
Selbstfürsorge, nicht nur für sensible Seelen	242
Erschreckende Statistik	243
Kindeswohlgefährdung	243
Wie Kindesmissbrauch in Saarländer Klinik vertuscht wurde	244
Kindesmissbrauch in der Familie	244
Inzest und seine furchtbaren Folgen	244
Die ganze Republik erschüttert	245
Sexualisierte Gewalt	245
Tabu im Tabu - Kindesmissbrauch durch Frauen	245
Täter ist Inbegriff einer Vertrauensperson	245
Missbrauch	245
Bei Eltern halten sich Irrtümer über sexuelle Gewalt - über Täter und Kind..	246
Das Leid der Verschickungskinder	246
Was geschah in den Kurheimen?	246
Pädokriminelle	247
"Boystown"-Verdächtiger gefunden	247
Forum "Boystown": Ermittlungen gegen Pädokriminelle	247
Pädokriminelles Forum Boystown: So agierte Andreas G	247
Bericht zu Kentler-Experiment	248
Institutionalisierter Missbrauch	248
Mächtiges Netzwerk der Pädophilen reicht weit in die Behörden	248

Mitwisser in Jugendämtern, der Verwaltung, der Freien Universität und dem Max-Planck-Institut	248
Missbrauchsskandal an der Odenwaldschule	249
"So einen Tod kann man niemandem wünschen"	249
„Das war damals so ...“	249
Kentler-Skandal	249
Missbrauchs-Netzwerk	249
Uni Lüneburg startet Aufklärung um Professor	249
Wie Pädokriminelle Alleinerziehende ausnutzen.....	250
Anzeigen auf Onlineportalen	250
Kinderschänder im Visier.....	250
Kindesmisshandlung in Europa.....	251
EU lässt Kinder schutzlos gegenüber sexuellem Missbrauch	251
Bundeslagebild Sexualdelikte zum Nachteil von Kindern und Jugendlichen	
veröffentlicht	252
Kinderprostitution	252
Bacha Bazi - Das dunkle Geheimnis	253
Sexobjekt Kind: Kampf gegen organisierten Missbrauch	253
Fragen über Fragen	253
Über Lockdown-Folgen bei Kindern.....	254
Sexueller Missbrauch in der römisch-katholischen Kirche.....	254
Erstmals Missbrauchsvorwürfe gegen deutschen Kardinal.....	254
Missbrauch in der katholischen Kirche	255
Was geschah im Bistum Speyer?	255
Zuhälterring für pädophile Priester?	255
Sexpartys mit hohen Geistigen, Politikern und Nonnen?	255
Sexueller Missbrauch in Moscheen	255
Missbrauchsfälle in Koranschulen erschüttern die Türkei	255
Kindesmissbrauch, Kirche, USA/Kanada, Australien/Neuseeland, Europa	256
USA: Töte den Indianer, rette den Menschen	256
Misshandlung indigener Kinder – Biden bittet um Entschuldigung	256
20.000 Kinder enturzelt	257
Der Staat raubte ihnen die Kinder.....	257
Wir befinden uns im Jahr 2024	257
Historisch: Australier lehnen mehr Rechte für Ureinwohner ab	257
Neuseeland: Rechte indigener Völker	258
Maori wollen Abbau ihrer Rechte verhindern	258
Päpstlich-kriminelles Vertuschen!	258
Papst bittet bei Abschlussmesse nochmals um Vergebung	258
Re: Irlands geraubte Kinder	259
Zwangsadoption im Namen der Kirche.....	259
Die gequälten Kinder von Riaumont.....	259
Der Papst, der schwieg.....	259
Klaren Kopf behalten	260
Gewalttätige deutsche Ehemänner	260
Mehr häusliche Gewalt - aber nicht überall.....	261
Erste Zahlen aus Corona-Monaten	261
Die Zahl der Fälle von Gewalt in Partnerschaften steigt immer weiter.....	261
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

Im Krankenhaus betäubt, gefilmt und vergewaltigt.....	262
Der Fall Bethel	262
Franziska Saxler über sexualisierte Belästigung am Arbeitsplatz	262
Machtdemonstration, die Schuldfrage sowie Mythen rund um sexualisierte Gewalt.	262
Belästigung im Job werde oft bagatellisiert	263
Wie man sich gegen sexuelle Belästigung wehrt	263
Übergriffe am Arbeitsplatz.....	263
Zum Tag gegen Gewalt an Frauen.....	263
Was tun, wenn man sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz mitbekommt?	264
Sexuelle Belästigung stoppen!	264
Ein Handlungsleitfaden Sexualisierte Belästigung am Arbeitsplatz	264
Die Karrierefrage	264
Diskriminiert und belästigt – wie wehre ich mich?	264
"Luisa", "Panama" und Co.: Wichtige Codes für Notsituationen.....	264
Häusliche Gewalt bei den Nachbarn:	265
Wie man hilft - und wie besser nicht	265
Häusliche Gewalt in der Nachbarschaft	265
Wie Sie helfen und wann Sie die Polizei rufen sollten	265
Was tun?	265
Etwa jede vierte Frau erlebt in ihrem Leben sexuelle oder körperliche Gewalt.....	265
Femizide in Deutschland.....	266
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
Aktivist:innen schlagen Alarm:	268
Türkei: Zahl der Femizide steigt	268
Gisèle Pélicots Kampf gegen ihre Vergewaltiger:	268
Wer sind die Täter?.....	268
Hilfstelefone, -angebote und Internetadressen.....	269
SIGNAL FOR HELP:	271
Aufgepasst! Dieses Handzeichen kann Leben retten	271
Wichtige Codes für Notsituationen	271
Analysiert die Kapitalverbrechen von Männern und Frauen	272
Interviews mit Psychopathen in der Wirtschaft.....	273
Die Wurzeln des Bösen	273
Nachruf auf den Hirnforscher Gerhard Roth: Der riskante Denker	273
Welche Rolle spielen Eltern beim Entstehen von Gewalttaten?	273
Gegen die Angst.....	274
Babyforschung	274
Komplexitätsreduzierung.....	274
WOOP-Methode	275
Heute Stresshelfer, morgen Stressmacher – was ist Cortisol?.....	278
Erziehung mit dem Rohrstock	280
Eine Geschichte der körperlichen Züchtigung	280
Mit § 1631 BGB haben Kinder ein Recht auf gewaltfreie Erziehung	281
Körperliche Züchtigung birgt zahlreiche Schadensrisiken	282
Die fünf Phasen des Rubikon-Prozesses.....	284
Die Zielpyramide	285
ZRM-Forschung	285
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
Warum erwarten wir Deutsche stets das Schlimmste?	291
Teufelskreis und Engelskreis frei nach Gerald Hüther	292
Teufelskreis und Engelskreis im Sinne der PSI-Theorie	293
Verbände schlagen Alarm	294
Unterhaltszahlungen: Sie könnten, aber sie wollen nicht	296
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 Hintenrumgerede	311
Reicher Mann und armer Mann standen da und sah`n sich an.	314
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
Das Kindeswohl geht vor!	324
Mehr, als nur Lösungsansätze:	325
Sensibilität, Selbststeuerung und Kreativität	327
Selbststeuerung und Gesundheit	328
Die Charakterfrage: Freie Wahl oder Schicksal?	328
Wie viel Erziehung braucht ein Kind?	329
Selbstäußerungen des Babys	329
Unerwünschte Gewichtsveränderung	329
Weitere Quellen und Literaturempfehlungen	334
Ressourcenaktivierende Bilder	357



Abb. 215

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
Abstiegsgesellschaft 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
Amykläufe 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
Angepunkte 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
Arbeitsgemeinschaft 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
 CO₂-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

- der Teufel im Detail 200
 des militärischen und politischen Handelns 225
 des Misslingens 225, 274, 306
 Descartes' Irrtum 283, 334
 Despoten 4, 28, 61, 233, 276
 destruktive Erfahrungen 108
 destruktive Kindheit 4, 43
 Destruktive Kindheit 272
 destruktive Kindheitsbedingungen 80
 destruktive Kindheitserfahrungen 23
 destruktiver Kindheitserlebnisse 136
 Destruktivität 272
 Determinanten der Situation 225
 Deutsche Rentenversicherung (DRV) 134
 Deutschen Kinderschutzbundes 329
 Deutschen Rentenversicherung 289
 Diabetes 82, 335
 Diagnose 320
 Diagnostik 103, 308, 326
 Dickfelligkeit 54, 164, 190, 194, 232
 Dickhäuter 25, 164, 194
 Dick-Pics 263
 die Folge seines Problems 192
 Die sieben Säulen 110, 218
 die späte Geburt 107
 Dienstleistungsindustrie 154
 Dieselskandal 188
 Dietrich Dörner 43, 222, 225, 274, 306, 335
 Differenzielle Psychologie 288
 Dijksterhuis, Ap 233
 Diktatoren 233
 Diktat der sozialen Normen 148
 Diktatoren 4, 28, 61, 62, 333
 Diktaturen 59, 214, 272, 333
 DISG 50, 310
 Dissertation 288, 309, 310, 316
 Distanzierung zur Staatsmacht 281
 Disziplin 101, 175, 176, 196
 Disziplinierungsmethoden 281
 disziplinübergreifende Unterstützung 133
 Dominanz der Verwaltung 313
 Dopamin 208, 324
 Drang nach ständiger Bestätigung 88
 Dresden 57
 Drogen 97
 Drogenerfahrungen 29
 Drucksituationen 284
 Dünnhäuter 164
 durch ein Brennglas 294
 durch Kompetenz 205
 durch Morast und Dornengebüsch 109
 durchs Rost gefallen 156, 211
 Durchsetzungsstärke 205
 dynamisch wirkungsorientiert 204
 dynamischen Modell 331
 earth overshoot day 290
 EDV-Beauftragte 141
 Effekt von Motivationsseminaren 147
 effektiv 96, 204
 effektives Planungsinstrument 301
 egoistische Absichten 189, 192
 egoistischen Absichten 131, 188, 192, 320
 Ehescheidung 295
 Eifersucht 137
 Eifersuchtsdrama 268
 Eigentumswohnung 102
 Eigenverantwortung 58
 ein Männerproblem 262
 eine Erde ist nicht genug 104
 eine gelingende Zukunft anpacken und meistern 213
 eine Sucht 4
 einen starken Auftritt 205
 einen Vorsatz fassen 141
 Einfache Regeln für komplexe Entscheidungen 225
 Einfluss von Affekten 307
 Einflussfaktoren 127, 163, 196
 Einflussmöglichkeiten 111
 einfühlsam tröstend 4, 43, 92
 Einkauf zu Coronazeiten 94, 166
 Einschüchterungen 244
 einseitige Nutzung 179
 einseitigen Nutzung 108, 196
 Einseitigkeit im Wahrnehmen 130
 Einsparpotenzial 157, 159
 einträgliches Geschäft 253
 Einzelcoaching 201
 Eiweiß 324
 Elefantenrunden 41
 elterlichen Züchtigungspraxis 281
 Eltern 5, 6, 7, 31, 37, 38, 59, 61, 63, 72, 81, 85, 86, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 114, 115, 116, 120, 124, 133, 134, 135, 139, 146, 147, 148, 160, 215, 227, 232, 244, 245, 246, 251, 252, 273, 276, 278, 281, 291, 296, 297, 307, 313, 330
 Elternhaus 131, 281
 ELTERNMUTIG 330
 Elternteil 6, 93, 97, 297
 Embodiment 208, 220, 221, 284, 334
 Emotion 102, 240, 308, 311
 emotional positives Umfeld 99
 emotionale Abkapselung 4, 98
 emotionale Kälte 244
 emotionale Kontrolle 4, 98
 emotionale Reaktionen 83
 emotionalen Ablösung 184
 Emotionalen Erfahrungsgedächtnis 55, 229
 emotionalen und kognitiven Verarbeitung 82
 emotionaler Stabilität 328
 Emotionales Erfahrungsgedächtnis 219, 276
 Emotionalität 97
 Emotionen 45, 47, 79, 81, 94, 99, 141, 142, 146, 182, 195, 218, 219, 277, 331
 Emotionsregulation 134, 327
 Empathie 64, 106, 168, 190, 218, 318
 empathiefreie 185
 empathisch 166, 182, 193, 210
 Empfindlichkeit 204
 Empfindsamkeit 240
 empirischen Befunden 204
 EMPÖRUNG vom Allerfeinsten 115
 Ende von destruktiven Erziehungsmethoden 134
 Endstation Forensik 313
 energetisiert 208
 Energie 7, 23, 42, 72, 116, 126, 127, 275, 318
 Energiebasis 204
 Energiebündel 213, 307
 Energieverbrauch 40, 101
 Energiewende 38
 engagierte Väter 297
 Engelskreis 26, 60, 108, 109, 128, 209, 238, 292, 293, 294, 325
 Enkel 6, 36, 37
 enkelgerechte Zukunft 6, 55, 196
 enkelgerechten Lösung 162
 enkelgerechten Zukunft 52, 87, 154, 163
 enkelgerecht-gelingende Zukunft 78, 210
 enkeltauglichen Zukunft 42
 entfremdenden Lebensbedingungen 234
 Entfremdung 8, 131, 176, 178, 200, 209, 211, 234, 279, 326, 328
 entmutigt 126
 Entmutigung 81, 84, 86, 146, 230, 316
 Entscheidungen fällen 164
 Entscheidungsmöglichkeiten 150
 entscheidungsstark 172
 Entschlossenheit 5
 Entspannungsübung 150
 Entweder-oder-Denke 103
 Entweder-oder-Prinzip 149
 Entwicklung 59, 80, 81, 95, 96, 98, 99, 134, 136, 138, 145, 147, 152, 154, 155, 160, 204, 205, 206, 209, 226, 230, 231, 234, 281, 287, 296, 324, 329
 Entwicklungs- und Veränderungsprozess 163

Entwicklungsauffälligkeiten des Gehirns 226
 Entwicklungsaufgabe 96, 127
 Entwicklungsaufgaben und Entwicklungspotenziale 163
 Entwicklungsbedingungen 155, 204, 222, 325
 Entwicklungschancen 183
 Entwicklungsgeschichte 203, 309
 Entwicklungsgrad einer Absicht 208
 Entwicklungshelfer 224
 entwicklungsorientierte Motivationsform 206
 Entwicklungspädiatrie 329
 Entwicklungsprozess 208
 Entwicklungspsychologie 187, 204, 315
 Entwicklungspsychologische Untersuchungen 140
 Entwicklungsstand 127, 228
 entwurzelt 257
 EOS 177, 200, 201, 203, 326
 EPIGENETIK 111, 135, 136, 329
 Epochenbruch 299, 304
 Erdenbürger 3, 43, 53, 78
 Erdüberlastungstag 290
 Erfahrungsbasis 105, 150
 Erfahrungsbibliothek 316
 Erfahrungsgedächtnis 64, 68, 75, 78, 79, 106, 168, 169, 172, 182, 183, 184, 229
 Erfahrungnetzwerk 108, 148, 153
 Erfahrungswissen 64, 69, 105, 106, 193, 206
 erfolgreich 96, 202, 210, 224, 230, 237, 275
 Erfolgreich 168, 185, 186, 324
 erfolgreichen Möglichmakers 174
 erfolgreichen Psychopathen 273, 321
 erfolgreichen Umsetzung 284
 Erfolgchancen 184
 Erfolgserwartung 184
 Erfolgsfaktoren 174, 204
 Erfolgsfaktoren im Speziellen 174
 Ergebnis von traumatischen Erlebnissen 62
 ergebnisorientiert 205
 Ergebnisse der EOS 201
 Erhalt des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 281
 Erhebung von Misshandlungsfällen 251
 erhöhte Aggressivität bei Kindern 282
 Erholung 100, 104, 183
 Erholungsphase nach der Belastungssituation 179
 Erinnern 180, 222
 Erinnerungshilfen 208
 Erkenntnis 100, 126, 151, 155, 294, 299, 308, 322
 Erkenntnisform 150, 322
 Erkenntnisgewinn 299, 309
 Erkenntnisse von Prof. Julius Kuhl 187
 ERKENNTNISSYSTEME 53, 96, 131, 332
 Erlebnishandeln 241
 Erlösung aus einem bösen Bann 148
 ermutigend 4, 43, 92
 Ermutigung 78, 85, 95, 145, 146, 147, 148
 ernst nehmen und widerspiegeln 137
 Ernstfall 125
 Erosion 240
 Erregbarkeit 183
 Erregungsniveau 306
 Ersatzbedürfnis-Weckungs-Wettbewerb 154
 Erschöpfungszuständen 319
 erschütternder Bericht 313
 erster Hoffnungsschimmer 155
 Erstreaktion 196, 312
 Erstrebenswertes 288
 Erwachsenenalter 4, 97, 98, 108, 141, 231
 Erwerbsfähigkeit 289
 Erzieher 294, 313
 Erziehung 61, 62, 97, 132, 133, 139, 148, 149, 239, 280, 281, 329, 330
 Erziehungsmethoden 256, 281
 Erziehungsmittel 280, 281
 Erziehungsstile 329
 Eskalationsspirale 125
 Esoterik 40
 Essgewohnheiten 331
 Essstörung 289
 Essstörungen 246, 277, 288, 289, 321
 Essverhalten 289
 etwa 1,75 Erden 290
 etwas bewirken 44, 282, 325
 etwas leisten zu wollen 44
 etwas völlig Neues 44
 EURO-einträgliche Kaiserschnitte 159
 Europa 115, 251, 252, 256, 269
 European Science TV Award 33, 218, 226, 228, 234, 323
 Evolution 4, 41, 62, 70, 104, 108, 216, 220, 238, 283, 290, 330
 Existenzangst 123
 Existenzängste 41
 Existenzbedrohung 295
 Ex-Partner 261, 263, 266, 267
 Expartner getötet 113, 261
 experimentellen Psychologie 136, 187
 Extensionsgedächtnis 55, 123, 169, 172, 182, 192, 206, 279, 308, 315, 316
 Extraversion 288
 extravertiert 172
 Extremismus 214, 272, 333
 Extremist 4, 43
 Extremisten 33
 exzellent-flexible Höchstleistung das Gehirn 180
 exzessive Freiheitsanspruch 240
 face-to-face 95, 96, 97
 Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie 63, 72, 120, 135, 244, 273, 313
 fachgebietsübergreifend 300
 Fachkräfte 306
 Fähigkeit aktivieren 178
 Fähigkeit zur Affektregulation 3, 43
 Fake und faule Tricks 299, 308
 Faktenlage 171, 185
 Fall der Mauer 57, 58
 Fallgeschichten 272, 321
 Fallzahlen steigen 263
 Familie 79, 88, 89, 97, 98, 102, 116, 132, 139, 175, 234, 244, 245, 257, 262, 264, 268, 280, 329
 Familienforschung 329
 FAMILIENFORSCHUNG 62, 97, 132
 Familienhebammen 324
 Familienkonflikte 4, 98
 Familienmitglieder 329
 familylab Deutschland 272
 Fantasiereise 36
 faschistischen Deutschland 59
 Fass zum Überlaufen 113, 131
 Faszination für intellektuelle und kulturelle Herausforderungen 168
 fatale Folgen 78, 134, 245, 278
 faul 307
 Fehlanzeige 35
 fehlende Akzeptanz 140
 Fehlentwicklung 236
 Fehler nicht zugeben 140
 Fehlerkultur 127, 128
 Fehlermanagement 306
 Fehler-Zoom 53, 67, 69, 104, 106, 108, 115, 121, 122, 124, 130, 131, 144, 164, 166, 167, 183, 185, 193, 194, 195, 197, 199, 205, 206, 213
 Fehlverhalten am Arbeitsplatz 263
 Fehlzeiten 29
 Feingefühl 134, 278
 Fels in der Brandung 27, 38, 53, 164, 182, 194, 199, 232
 Femizid 113, 266, 267
 Femizide 23, 113, 242, 266, 267, 268
 feste Absicht 208, 209, 285
 fiebrige Erkältungen 280
 Filmdrama Sleepers 313