Inhaltsverzeichnis

Begriffserklärung 11
Vorwort 13
Einstieg 16
Einleitung 20
Einführung in die menschliche Intelligenz 27
Erweitertes Verständnis menschlicher Intelligenz 28
Psychologie, Neurowissenschaften, Psychotherapie 31
Psychologie, Neurowissenschaften, Psychotherapie + Philosophie 33
Stress, eine existenzielle Gefährdung 35
Bewusstsein 39
PsychoSophisches Bewusstseins-Modell 43
Eine wissenschaftliche Vertiefung zum Thema Bewusstsein 46
Abgrenzung: Ich-Bewusstsein, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen 52
Eine wissenschaftliche Vertiefung zum Thema Ich-Bewusstsein 53
Das Zusammenspiel von 3 Netzwerken 55
Ich-Bewusstsein und freier Wille 59
Metaphysik im Zeitalter der Neurophilosophie 59
Wille – frei, begrenzt oder determiniert? 62
Konsequenzen für Schuld, Verantwortung und Erziehung 71
Wir Menschen sind so – und können anders sein. 74
Die 7 Philosophien der PsychoSophischen Intelligenz 77
Existenzielle Grundorientierung 77
Konstruktivismus 78
Praktische Konstruktivität 80
Dialektische Methodik 81
Stoizismus 82
Sukzessivismus 83
Eudaimonik 91
Wie Entwicklungen entstehen und wie wir sie beeinflussen können 95
Individuell 95
Kollektiv 97
Von der Unterlassung zur Handlung 99
Eine wissenschaftliche Zusammenfassung 101
Modell der sukzessivistischen Unterlassungsdynamik 102
Philosophische Erkenntnisse zum Handeln und Unterlassen 104

Prokrastination 105
Unterlassung, Prokrastination und Passivität 106
Der Sinn im Leben 108
Sinn als Bindeglied zwischen Erfolg und Glück 115
Erfolg und Glück 116
Zwei Beispiele 118
PsychoSophische Intelligenz und die 7 Philosophien – eine kurze Einführung 122
PsychoSophische Intelligenz 126
Psychologie, Neurowissenschaften, Neuropsychologie, Psychotherapie, Philosophie 126
PsychoSophische Intelligenz und die 7 Schritte – eine kurze Definition 126
PsychoSophische Intelligenz und die 7 Philosophien – eine kurze Definition 128
Die 7 Schritte 130
1. Selbst-Recheck 130
2. Selbst-Reset 130
3. Selbst-Reflexion 131
4. Selbst-Rekognition 131
5. Selbst-Regulierung 132
6. Selbst-Revision 133
7. Selbst-Realisierung 134
PSI-Fragebogen 138
PSI-App 140
Ein individuelles Beispiel entsprechend der PSI-App 141
Ein kollektives Beispiel entsprechend der PSI-App 144
Das psychoneuronale System: Eine Synthese aus Biologie, Geist und Werten 146
Das psychophysische Betriebssystem des psychoneuronalen Systems 151
Vom User zum Admin der eigenen Existenz 157
Die 4 Ebenen und Funktionen des psychoneuronalen Systems 157
Neurotisierungen und Traumatisierungen 159
Der Fall Stefan 159
Der Fall Barbara 162
Amygdala-Hijack und 10-Sekunden-Hack 164
Schnell-Check: Der 10-Sekunden-Hack 165
Kognitive Werkzeuge 166

Lernen – Nachdenken, Verstehen, Tun, Gewohnheiten bilden 167
Regelmäßige Anwendung – der Schlüssel zur neuronalen Verankerung 169
Nachhaltige neuronale Verankerung – ein integriertes neurobiologisches Modell 172
Therapeutisches Trainingsprogramm – Ärger, Hineinsteigern, Stress 178
Zeitlicher Entwicklungsprozess 181
Neuroplastizität – Prozesse, Zeiträume, Wirkungen 182
Trauma 183
Angst, Unsicherheit oder Ärger 186
Faktenwissen – neue Verhaltensweisen, Denkstile, motorische Abläufe 188
Faktenlernen – Einsichten, Erkenntnisse – Einstellungen, Meinungen – Ideologien, Weltanschauungen 190
Training – neuronale Verankerung – Stabilisierung und Rückfälle 194
Ein effizientes Trainings-Programm 194
Neuronale Verankerung durch regelmäßige Anwendung 195
Stabilisierung und Rückfälle 195
Kognitive Verhaltenstherapie + psychologisches Training 195
Beispiele 196
Deutliche und längerfristige Rückfälle 202
Längere Nicht-Anwendung erlernter Fertigkeiten 203
Das Zusammenspiel der Plastizitätsprozesse für Verhaltensänderung 204
Die kollektive PsychoSophische Intelligenz 207
Menschliche Eigenschaften 211
Persönlichkeit, Charakter, Skills 211
Die 14 Skills der 7 Schritte des PSI-Modells 212
Philosophische Skills im Rahmen des PSI-Modells 214
Psychologisch-therapeutische Techniken als unterstützende Maßnahmen 217
Autogenes Training 217
Achtsamkeits-Training 217
Meditation 218
Yoga-Übungen 218
Temporierungs-Training 219
Relax-Atmungen 219
Kognitions-Training 220
Unterstützungs-Tools 220

Skills-Training ... 221
Skills-Training anhand konkreter Beispiele ... 223
Menschliches Streben ... 235
Die Architektur des Seins und Tuns ... 240
5 kollektive Anwendungs-Beispiele ... 243
Die Diskrepanz zwischen Fortschritt und menschlicher Psyche ... 243
Bildung im 21. Jahrhundert: Lehrpläne an die moderne Zeit anpassen ... 245
Öffentliche Ausgaben um 50 Prozent reduzieren ... 247
Ökonomie: Keynes versus Hayek ... 251
Ein Start-up-Vorhaben ... 253
2 umfassende individuelle Anwendungs-Beispiele ... 256
Anna Rothberger ... 256
Thomas Kramer ... 274
Vertiefung in wesentliche Themen ... 296
Intelligenz: Ein Überblick über Konstrukt, Theorien und Forschung ... 296
Die wesentlichen Einflussfaktoren auf menschliches Erleben und Verhalten ... 300
Genetik ... 300
Evolution ... 300
Erfahrungen ... 301
Epigenetik ... 301
Psychoneuronalogie ... 302
Gewohnheiten ... 303
Prägungen ... 304
Evolutionäre Prägung ... 305
Zeugungs-Prägung ... 305
Kollektive Prägung ... 306
Individuelle Prägung ... 306
Seit 35.000 Jahren keine grundlegenden Gehirn-Veränderungen ... 309
Kollektive Probleme und Krisen nur begrenzt bewältigbar? ... 311
Strukturen, Prozesse – Reaktionen, Aktionen ... 314
Verzerrungen ... 317
Der widersprüchliche Mensch ... 322
Narzisstische Persönlichkeit ... 331
Bedürfnisse ... 334
Ein Beispiel ... 337
Die Natur ... 338
Nichtlineare dynamische Systeme ... 339

Opfer der Vergangenheit – Täter der Gegenwart ... 343
Anwendungs-Möglichkeiten der PsychoSophischen Intelligenz ... 348
Therapie und Training ... 352
Training spezifischer Skills ... 352
Kognitive Verhaltenstherapie ... 354
Jünger, fitter, gesünder ... 360
Mit angewandtem Konstruktivismus ... 360
Mit angewandtem Sukzessivismus ... 362
Gewichtsreduktion und Stabilität ... 365
Attraktivität fördern und konsolidieren ... 368
Kommunikation ... 371
Alltags-Kommunikation ... 371
Verhandlungsführung ... 375
PsychoSophische Kommunikation ... 375
Problembewältigung und Konfliktlösung ... 378
Kollektive Konflikte ... 379
Konflikte – eine menschliche Realität ... 381
Umgang mit Konflikten ... 384
Klimakonflikte ... 386
KI und Arbeitsmarkt ... 389
Migration ... 394
Ein konstantes Phänomen ... 396
Anders ... 399
Eine kurze Geschichte ... 399
Toleranz, Akzeptanz, Anerkennung und Gelassenheit ... 402
Stoische Gelassenheit? ... 403
Toleranz – eine kultur-philosophische Betrachtung ... 405
Stoische Gelassenheit versus Toleranz ... 408
Von der erduldenden Toleranz zur gelassenen Akzeptanz ... 409
Von der gelassenen Akzeptanz zur diskursiven Akzeptanz ... 412
Wirtschaft ... 414
Start-up-Bereich ... 414
Unternehmens-Führung ... 416
Ein Management-Handbuch ... 418
Erschließung eines neuen digitalen Geschäftsfelds ... 420
Produktivität ... 421
Börsenhandel ... 426
Volkswirtschaft ... 429
Modernes Fehler-Management ... 431

PSI als politisches Orientierungs- und Steuerungsmodell 434
PSI in der Klimapolitik 436
PSI in der Migrations- und Integrationspolitik 437
PSI in der Gesundheits- und Sozialpolitik 438
Kriege und Autoritarismus 439
Angriffskriege 439
Ursachen und Auslöser von Kriegen 441
Vertiefung zu den evolutionären Ursachen von Kriegen 443
Autoritär geführte Staaten 445
Ursachen für autokratisch geführte Staaten 448
Autokratien und Demokratien 450
PsychoSophische Intelligenz als Orientierungsmodell zur Analyse globaler Konflikte 452
Das Phänomen Donald Trump 456
Ein hypothetisches Aufklärungs-Modell aus ferner Betrachtung 456
Donald Trumps Führungsstil – eine psychologische Tiefenanalyse im Rahmen der PSI-Modells 459
Psychologische Analyse der Anhängerschaft von Donald Trump 462
Donald Trump und seine Anhängerschaft aus Sicht der PsychoSophischen Intelligenz 464
Die PAN-Symbiose 468
Der Selbstwert 468
Kompensationen 468
PAN-Symbiose und PsychoSophische Intelligenz 473
Persönlicher Umgang mit Unkontrollierbarem 476
Globaler Imperialismus und militärische Drohgebärden 476
Polykrisen 479
Gespräch der Feinde als existenzielle Notwendigkeit 482
Friedrich Heer und das Modell der PsychoSophischen Intelligenz 486
Vom Kampf der Feinde zum Gespräch der Feinde – inspiriert von Friedrich Heer 488
Scheitern in Wien 492
Schlussbetrachtung 495
Evaluierung durch KI-Chatbots 500
Grok 500
ChatGPT 502
Gemini 505
Literaturverzeichnis 507