

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1 Konditionierung des Menschseins	16
1.1 Das Eisbergmodell und die Konditionierung der Psyche	16
1.2 Die Zuspitzung der Bewusstseinskrise	21
2 Grundverständnis eines Psychotraumas	31
2.1 Persönliche Erfahrungen	31
2.2 Neurobiologische Sichtweise	39
2.3 Identität, Identifikation und Zuschreibung	41
2.3.1 Identität	42
2.3.2 Identifikation	43
2.3.3 Zuschreibung	44
2.3.4 Identität als Freiheit und Verantwortung	46
2.4 Gesunde, traumatisierte und Überlebenspsyche	47
2.5 Täter-Opfer-Traumadynamiken	51
2.6 Traumatisierte Gesellschaften	56
2.7 Trauma-Überlebensstrategien (Traumakompensation)	59
2.8 Das mechanistische Welt- und Menschenbild	65
2.9 Das Konkurrenz- und Leistungstrauma	68
3 Die vierfache Traumaspaltung	71
3.1 Die ökologische Spaltung als Abspaltung der Natur	72
3.2 Die soziale Spaltung als Abspaltung der Beziehungen	75
3.3 Die emotionale Spaltung als Abspaltung der Gefühle	78
3.4 Die spirituelle Spaltung als Abspaltung der Identität	81

4	Trauma der Verführung	85
4.1	Die kollektive Verführung des Geistes	86
4.2	Die individuelle Verführung des Geistes	88
4.3	Die Verführung des Geistes in der Spiritualität	93
4.3.1	Sacred Activism	94
4.3.2	Buddhismus	98
4.3.3	Christentum	103
4.4	Die Verführung des Geistes in »Der Herr der Ringe« (Exkurs)	105
4.5	Hierarchie, Ganzheit und Demokratie	108
4.5.1	Hierarchie	109
4.5.2	Ganzheit	113
4.5.3	Demokratie	115
5	Trauma der Wirtschaft	119
5.1	Soziale und ökologische Spaltung durch die Marktwirtschaft	119
5.2	Wirtschaftswachstum als ökologische Spaltung und kollektive Traumakompensation	122
5.3	Geld und Schulden	127
5.4	Das Menschenbild des Homo oeconomicus	128
6	Trauma der Nachhaltigkeit	133
6.1	Der Mind-Behaviour-Gap	133
6.2	Transformationsstufe I: von der Mainstream- Nachhaltigkeit zur ökosystemischen Nachhaltigkeit der Außenwelt	135
6.3	Transformation nachhaltiger Unternehmen	138
6.4	Transformationsstufe II: von der ökosystemischen Nachhaltigkeit der Außenwelt zur systemischen Nachhaltigkeit der Innenwelt und Außenwelt	140

6.5	Transformationsstufe III: von der systemischen Nachhaltigkeit der Innenwelt und Außenwelt zu einer tiefensystemischen Nachhaltigkeit und Transformation	144
6.6	Evolution der systemischen Nachhaltigkeit (der Innen- und Außenwelt)	146
7	Transformation des Menschseins	149
7.1	Schlüsselemente des Systemwechsels	149
7.2	Persönliche Transformationserfahrungen	150
7.3	Systemelement I: »Quantenphysik & Materie«	156
7.4	Systemelement II: »Systemtheorie & Leben«	160
7.5	Systemelement III: »Spiritualität & Bewusstsein«	162
7.5.1	Der Mensch als fühlendes Wesen	163
7.5.2	Wahrnehmungen und Sinnesorgane des fühlenden Wesens	164
7.5.3	Extrospektion und Introspektion	165
7.5.4	Eine Kurzgeschichte über Kopf, Herz und Bauch (Exkurs)	167
7.6	Transformatives Welt- und Menschenbild	170
7.7	Ich-Entwicklungsstufen nach Jane Loevinger	171
7.8	Organisationsentwicklungsstufen nach Frederic Laloux	175
8	Anleitung für einen Transformationsprozess	179
8.1	Psychologische Dimension der Transformation	179
8.2	Die Theorie U	182
8.3	Integration der vierfachen Spaltung und emotionaler Hindernisse	187
8.3.1	Emotionale Phasen und Hindernisse	189
8.3.2	Kombination der emotionalen Phasen mit den innerpsychischen Spaltungen	192

8.4	Das Nadelöhr der Transformation:	
	Die Heilung des Urtraumas	194
8.4.1	Schöpfer, Schöpfung und Schöpferkraft	196
8.4.2	Angewandte Transformation:	
	»Durch das Nadelöhr gehen«	198
8.4.3	Übergabe an den Schöpfer	201
9	Kultivierung des Nährbodens einer gemeinsamen Transformation	204
9.1	Die spirituelle Praxis der Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation	206
9.2	Anwendungsmöglichkeiten der Achtsamkeitspraxis	210
9.3	Ebenen der Alltagskommunikation	211
9.4	Abspaltende Alltagskommunikation	213
9.5	»Four Levels of Listening«	216
9.5.1	Übersicht der Abspaltungsebenen und Kommunikationsmodelle	217
9.5.2	Kommunikationsübungen zur Sachebene und zur Beziehungsebene	218
9.6	Heilsame Kommunikation durch Achtsamkeit, Fühlbarkeit & Transformierbarkeit	220
10	Transformation im gemeinsamen Handeln.....	223
	Abbildungsverzeichnis	228
	Tabellenverzeichnis	229
	Literaturverzeichnis	229