

Inhalt

Einleitung	11
Kapitel 1: Der Zerfall des Zusammenhalts	23
Innen und Außen – ein Grundmuster von Konflikten	27
Spaltung der Gesellschaft – andere zum anderen machen	32
Gibt es eine Krise hinter der Krise?	34
Krise der Demokratien?	39
Kultur und Struktur	47
Mehr politische Bildung und alles wird gut?	51
Kapitel 2: Politische Macht der Emotionen	53
Verhalten sich die Klugsten am dummsten?	54
Bestatigungsfehler	57
Die und wir	61
Was erlebst du, wenn du entscheidest?	73
Wie Emotionen unsere Entscheidungen prägen	77
Sich verantwortlich eine Meinung bilden	87
Verschworungstheorien	95
Faktenchecker	99
Kapitel 3: Im Labyrinth der Schatten	103
Die Grünen und der Volksentscheid	104
Trauma, die emotionale Wunde	107
Das Trauma der Ahnen, die genetische Vererbung	120

Soziale und kollektive Traumata	124
Beispiele für kollektive Traumata	133
Kapitel 4: Was hat Trauma mit Demokratie zu tun?	147
Polarisiert Trauma die Gesellschaft?	150
Wie lief der Prozess ab?	150
Wie lief die Forschung ab?	152
Was waren die Ergebnisse?	160
Kapitel 5: Kultur der Innenräume - Kompetenzen	165
Transparente Kommunikation - Wenn das Innen mitredet	167
Resilienz - Die emotionale Widerstandskraft	172
Die innere Autorität finden	181
Arbeit in Teams, Gruppen und Gemeinschaften	187
Kulturkompetenz	198
Demokratie der Zuneigung	201
Kapitel 6: Wege zu einer kompetenten Gesellschaft	205
Gesellschaftliches Innen und Außen	206
Bürgerräte - Die gelosten Bürger - Krafträume der Demokratie	210
Neue Verbindung für Innen- und Außenräume notwendig ...	219
Wie kommen wir zu einer anderen Politik?	231
Was kann der Staat beitragen?	243
Unser Zukunftsbild: Gemeinden brechen auf	252
Zu guter Letzt	256

Kapitel 7: Praktische Hilfen	259
Bürgerräte, Bürgerbegehren oder andere kreative Beteiligungsprozesse	259
Neue Formate	260
Literaturempfehlungen	261
Wer ist Mehr Demokratie?	263
Danke!	265
Quellen	267