

Zum Vorwort Dr. Auma Obama	10
Vorwort des Autors	13
1. Schule: Bismarcks Erbe und Wirtschaftslogik – hirnphysiologisch ohne wirklichen Lernertrag	19
1.1 System Schule	20
Die aktuelle Situation	23
Was Kinder zum Lernen brauchen	25
Schule neu denken	30
1.2 Die Welt vom Kind her sehen	36
1.3 Folgen für die spätere Erwachsenenzeit	45
2. Schutzlose Kinder – die Tabus	49
2.1 Verrat am Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit	50
Die Bedeutung beeinträchtigter Reifung des präfrontalen Cortex im Kleinkindalter	52
2.2 Der emotionale Verrat – Vernachlässigung und Gewalt an Kindern	54
2.2.1 Zur aktuellen Situation der Kinder in Deutschland	55
2.2.2 Vernachlässigung, Gewalt und sexueller Missbrauch von Kindern familiär oder familiennah	57
Außerfamiliärer sexueller Missbrauch in Institutionen	58
Gewalt unter den Eltern	59
2.2.3 Tabuisierung von Kindheitstraumata	61
Untersuchung und Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch	65
Berichterstattung	66
Umgang mit schockierenden Informationen	67
Annäherung an ein Verstehen von Gewalt in Familien	69

Schuld	71
Antisoziale Persönlichkeitsstörung und Psychopathie	73
Pädophilie und Kinderpornografie	78
2.2.4 Hintergründe zu Vernachlässigung und Gewalt.....	81
Exkurs Körperkontakt in Familien und Institutionen	83
Täter als Opfer	85
2.3 Der digitale Verrat – Digitalisierung ohne	
Schutz der Kinder	86
2.3.1 Internet und soziale Netze.....	86
Woran liegt es, dass souveräne Mediennutzung so schwierig ist?	87
Die implizite Normierung in der Erzählung und dem Versprechen der digitalen Welt	88
2.3.2 Gefahren online.....	90
2.3.3 Cybermobbing und andere Gefahren.....	92
2.3.4 Porno-Videokonsum von Jugendlichen	94
2.3.5 Kinder als Kunden – Gefahr für normales Leben.....	96
Moderner Kinderalltag und Entwicklung.....	97
2.3.6 Online-Adipositas und andere „digitalbedingte“	
Erkrankungen bei Kindern im Rahmen der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung der Kinder und Jugendlichen.....	100
Die gesundheitliche Lage der Kinder heute.....	100
Exkurs Verhaltenssucht und Drogen	102
Bedeutung des sensorischen Mangels bei digitalen Anwendungen	105
Digitalisierung und Auswirkungen auf Organe	106
3. Zeit.....	111
Pausen	115
Herzratenvariabilität.....	116
Das Netzwerk zum Tagträumen	118

Stärkung für ein kooperatives Zusammenleben	122
4. Die Bedeutung von Achtsamkeitspraktiken am Beispiel von QiGong	127
4.1 Körperwahrnehmung	128
4.2 QiGong	133
Westliche Sehweise von QiGong	134
Meditative Aspekte von QiGong	137
Meditation allgemein	139
Zur Praxis von Achtsamkeitsübungen – bewährte Hinweise.....	142
Über den Autor	148
Anhang.....	149
Anmerkungen	149
Literaturhinweise	151
QR-Code für die Internet-Link-Liste.....	152
Informationen zum Gezeiten Haus	154
Inhalt Band 1	156
Inhalt Band 2.....	157