

Der aufsteigende Bogen (1–6) dient im Kern der **sozialen Programmierung**. Die westlich orientierte Erziehung, die wir im Elternhaus, der Schule, der Lehr- und Studienzeit (1–5) und die Sozialisation, die wir am Arbeitsplatz (4–6) erfahren, dienen dazu, uns **auf das Leben in der aktuell vorherrschenden Kultur vorzubereiten**. Wir eignen uns diverse Sozialtechniken (lesen, schreiben, rechnen usw.) an. Wir lernen, uns an geschriebene und ungeschriebene Regeln anzupassen, soziale Normen zu erfüllen, Hierarchien zu respektieren, Teil einer demokratischen Ordnung zu sein und nützliche Arbeitnehmende zu werden. Wir eignen uns immer mehr Wissen an, erkennen zunehmend mehr Regeln, Muster und Gesetze, wir können laufend bessere Vorhersagen treffen und Abläufe immer besser verstehen. Im aufsteigenden Entwicklungsboden pflegen und fördern wir vor allem unsere wissensbasierte, sehr differenzierte **rational-analytische Intelligenz**.

Im absteigenden Entwicklungsbogen (7–10) lernen wir nicht nur zu differenzieren, sondern auch zu integrieren. Unser Denken wird wieder ganzheitlicher, ohne dabei die nützlichen Errungenschaften des aufsteigenden Entwicklungsbogens zu verlieren. Wir fangen an, mehr und mehr bisher verborgener Annahmen unseres Weltbildes zu erkennen und zu hinterfragen und wir bemerken häufiger, dass unsere sozialen Anpassungen mit Stress verbunden sind. Das, was wir als Wesen eigentlich wären, haben wir bis zum großen Wendepunkt (zwischen 6 und 7) mit viel Selbstdisziplin und Selbstkontrolle in vorgeprägte Schablonen gepresst und den dadurch entstehenden Stress durch Konsum, Ablenkung, Sucht, Aktionismus, Konkurrenz und mehr kompensiert.

Nach dem großen Wendepunkt beginnen wir, uns dem Leid zuzuwenden, das aus dieser Konditionierung entstanden ist. Wir berühren die inneren Spannungen, Schmerzen, Wut, Trauer, Verzweiflung, Hilflosigkeit usw. mit Mitgefühl und können dadurch alte Wunden nach und nach integrieren. Je mehr alte Schmerzen wir integrieren, umso mehr können wir auf unsere alten Kompensationsmuster verzichten. Wir folgen zunehmend dem, was sich für uns sinnvoll anfühlt und balancieren Handlungs- und Seins-Orientierung aus. In uns entsteht eine zunehmende neue Gelassenheit und Ruhe.

In den nachfolgenden Teilkapiteln befassen wir uns mit verschiedenen Entwicklungsaspekten neurologischer und psychologischer Perspektiven. Ich setze diese jeweils in Beziehung zum Entwicklungsbogen von Susanne Cook-Greuter.

### 3.3.2 Die Entwicklungsperspektive der Neurobiologie

Der Neurobiologe Gerald Hüther befasst sich seit vielen Jahren mit den Entwicklungsmöglichkeiten unseres Gehirns. Er schafft es in seinen Büchern immer wieder, komplexe Sachverhalte einfach und anschaulich darzustellen. Insbesondere die vier nachfolgend vorgestellten Metaphern empfinde ich zur Veranschaulichung des Entwicklungsbogens als sehr hilfreich.

In seinem Buch »Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn«<sup>10</sup> beschreibt Gerald Hüther, wie im Verlauf unserer Entwicklung automatisierte Denkroutinen und Automatismen entstehen. Gerald Hüther bezeichnet diese als **Denkautobahnen**. Diese Denkautobahnen ermöglichen es uns, mit hohem Tempo in **bekanntem** Gelände voranzukommen. Für das **unbekannte** Gelände, das uns die multiplen Krisen bescheren, benötigen wir hingegen kleine, **flexible Trampelpfade**.

Im Gegensatz zur Denkautobahn, die eine stark ausgeprägte und automatisierte Verbindung beschreibt, ist der Trampelpfad eine weniger ausgebaute, flexiblere Verbindung. Diese Metapher verdeutlicht, dass unser Gehirn durch neue Erfahrungen und Gedanken ständig neue Trampelpfade anlegen kann, die zu neuen Denk- und Verhaltensweisen führen. Es zeigt, dass unser Gehirn plastisch ist und sich ständig anpassen und verändern kann, wenn wir bereit sind, neue Wege zu gehen.

Gerald Hüther beschreibt außerdem die innere Stabilität und Widerstandsfähigkeit mit der Metapher des **psychischen Rückgrats**. Dieses steht für die Fähigkeit, in schwierigen Situationen standhaft zu bleiben und nicht leicht aus der Bahn geworfen zu werden. Ein starkes psychisches Rückgrat ermöglicht es einem Menschen, Herausforderungen, Stress und Krisen zu bewältigen, ohne die innere Balance zu verlieren.

Hüther erklärt, dass das psychische Rückgrat nicht angeboren ist, sondern durch Erfahrungen, insbesondere in der Kindheit und Jugend, entwickelt wird. Kinder und Jugendliche, die in einem unterstützenden Umfeld aufwachsen und ermutigt werden, Herausforderungen zu meistern, entwickeln ein starkes psychisches Rückgrat. Umgekehrt können negative Erfahrungen oder ein Mangel an Unterstützung dazu führen, dass dieses Rückgrat schwach bleibt, was Menschen anfälliger für psychische Belastungen macht.

In seinem Buch »Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher«<sup>11</sup> beschreibt Gerald Hüther, wie alle Kinder und Jugendlichen in **schmerzhaften Situationen Schutzmechanismen in Form von starren Denk- und Verhaltensmustern entwickeln, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen**. Mit der Metapher des Käferpanzers illustriert er, wie diese starren Schutzmuster unsere Flexibilität und Anpassungsfähigkeit einschränken und uns auch in unserer Entwicklung limitieren.

Jeder Mensch verfügt über einen inneren Halt in Form von **psychischem Rückgrat** und Schutzmuster in Form von **Käferpanzerungen**. Die Mischung macht den Unterschied. Vor dem großen Wendepunkt ist das Verhalten der meisten Menschen stärker von Käferpanzerungen geprägt. Der Abbau dieser Panzerungen ist der zentrale Entwicklungsinhalt der relativierenden (7) Stufe. Gleichzeitig entwickeln wir ein

10 G. Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, 2010.

11 G. Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher, Frankfurt: Fischer, 2011.

immer stärkeres **psychisches Rückgrat**. Die von Gerald Hüther beschriebenen idealen Entwicklungsbedingungen entstehen ebenfalls im Rahmen der relativierenden (7) Kultur. Künftige Generationen dürften darum bereits mit einem sehr viel stabileren psychischen Rückgrat und weniger Käferpanzerungen aufwachsen.

Die präkonventionellen (1–3) und konventionellen (4–6) Entwicklungen sind stark geprägt von Denkautobahnen in Form von standardisierten Denkroutinen. Hier ein paar Beispiele:

- Konkrete Logik (3): Lesen, Schreiben, Rechnen, Umgang mit Maßeinheiten (Länge, Breite, Volumen, Gewicht), Regeln, Klassenbildung u. v. m.
- Einfache abstrakte Logik (4): Algebra, logisches Argumentieren, logische Schlussfolgerungen ziehen u. v. m.
- Komplexere abstrakte Logik (5): Theoretische Konzepte, Methoden, Verfahren, Standards, Problemlösungstechniken, Ursache-Wirkungs-Denken, Effizienzsteigerungsverfahren u. v. m.
- Verbindung von verschiedenen logischen Konzepten (6): Denken in Zielen, Priorisieren, systemisches Denken, zirkuläres Denken u. v. m.

Unsere Denkautobahnen werden zwar immer differenzierter und ermöglichen uns auf diese Weise auch eine gewisse Flexibilität. Je differenzierter unser Denken wird, umso mehr Anstrengung ist damit verbunden und leider können wir zunehmend den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen. Die Fähigkeit, den Wald und die Bäume gleichzeitig zu sehen, entsteht im Rahmen der postkonventionellen (7–8) Entwicklungen.

In Kapitel 8 wirst du Methoden kennenlernen, wie du eingefahrene Denkautobahnen und harte Käferpanzerungen, die du teilweise als Teil deiner Persönlichkeit empfindest, abbauen und stattdessen flexible Trampelpfade und ein starkes psychisches Rückgrat entwickeln kannst – und zwar, indem du ganz gezielt die neuroplastischen Fähigkeiten deines Gehirns aktivierst.

### 3.3.3 Die Entwicklung von Empfinden, Denken, Intuieren und Fühlen

C.G. Jung, der Begründer der Analytischen Psychologie, identifizierte vier grundlegende psychische Funktionen oder Erkenntnisformen<sup>12</sup>, die den unterschiedlichen

12 M. Rafalski, Empfinden, Intuieren, Fühlen und Denken. Die vier psychischen Grundfunktionen in der Psychotherapie und Individuation, Stuttgart: Kohlhammer, 2018.

Arten entsprechen, wie Menschen die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren. Diese vier Erkenntnisformen sind Empfinden, Intuieren, Fühlen und Denken. Sie sind zur Basis von Jungs Persönlichkeitstypologie geworden und viele heutige Typenlehren wie der Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) gehen darauf zurück.

Das **Denken** ist die Funktion, die sich auf das rationale und logische Verarbeiten von Informationen konzentriert. Denkerinnen und Denker neigen dazu, Situationen und Probleme durch Analyse und Vernunft zu verstehen. Sie bewerten die Welt eher objektiv und ziehen Schlüsse auf der Grundlage von Fakten und Logik. Denken ist eher mit Urteilen, Kategorisieren und strukturiertem Verstehen verbunden. Sie fragen nach dem »Was?« und »Warum?« und suchen nach klaren, erklärbaren Gründen.

Das **Fühlen** ist die Funktion, die sich mit der Bewertung von Dingen und Situationen nach persönlichen Werten und emotionaler Bedeutung befasst. Anders als beim Denken, bei dem Logik und Analyse im Vordergrund stehen, ist das Fühlen stark mit der subjektiven Einschätzung und der emotionalen Reaktion auf die Welt verbunden. Menschen, bei denen das Fühlen als dominierende Funktion vorherrscht, entscheiden oft auf Basis dessen, was ihnen wichtig ist oder was moralisch als richtig empfunden wird. Das Fühlen ist nicht irrational, aber es folgt einem anderen logischen Muster als das Denken. Es fragt: »Ist es gut oder schlecht?« und »Wie fühle ich mich dabei?«

Das **Intuieren** bezieht sich auf die unbewusste ganzheitliche Wahrnehmung von aktuellen oder künftigen Situationen. Die Intuition arbeitet mehrheitlich unbewusst, erfasst größere Zusammenhänge und Muster, zukünftige Entwicklungen oder versteckte Potentiale. Intuitive Menschen neigen dazu, sprunghaft und ganzheitlich zu denken und nehmen die Dinge oft auf eine Weise wahr, die über das Offensichtliche hinausgeht. Sie sind oft visionär und können sich leicht auf Ideen und Konzepte einlassen, die für andere weniger greifbar sind. Intuitive Menschen fragen: »Was könnte sein?« und »Was ist der tiefere Sinn?«

**Empfinden** bezieht sich auf die unmittelbare Wahrnehmung der physischen Realität durch die Sinne. Wer empfindet, befasst sich detailliert und fokussiert mit dem, was konkret und direkt erlebbar ist – Farben, Formen, Geräusche, Gerüche und so weiter. Menschen, bei denen das Empfinden dominant ist, nehmen die Welt sehr detailliert und genau wahr, achten auf praktische Aspekte und leben oft im Hier und Jetzt. Sie sind eher an realen, greifbaren Dingen interessiert und haben eine starke Verbindung zur physischen Umwelt. Empfindende fragen: »Was ist?« und »Wie ist es?«

Jung betonte, dass jeder Mensch alle vier Funktionen besitzt, jedoch in unterschiedlich entwickeltem Maße. Eine oder zwei dieser Funktionen sind in der Regel dominant, während die anderen schwächer ausgeprägt sind. Das Ziel der persönlichen Entwicklung (Individuation) ist es, ein Gleichgewicht zwischen diesen Funktionen zu finden, um eine vollständige und integrierte Persönlichkeit zu entwickeln.

Julius Kuhl<sup>13</sup> hat das Modell von C. G. Jung um die aktuellen Erkenntnisse aus der Persönlichkeitspsychologie erweitert.

Basierend auf Jung und Kuhl habe ich diese vier sehr unterschiedlich funktionierenden Erkenntnissysteme nachfolgend für jede der drei **Hauptaufgaben der Handlungslogik** beschrieben<sup>14</sup>:

- Lenken der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung (Tabelle 1)
- Verarbeitung von Informationen und Erkenntnisgewinn (Tabelle 2)
- Handeln und Erfahren (Tabelle 3)

Bewusst gelenkte Aufmerksamkeit		Offene, weite Aufmerksamkeit	
Fokussierte Aufmerksamkeit	<b>Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewusst gelenkte konzentrierte Aufmerksamkeit</li> <li>• die bewusste Konzentration ist anstrengend</li> <li>• nüchterne Stimmung</li> </ul>		<b>Fühlen (+ Erfahrungsgedächtnis)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewusst gelenkte offene, weite Aufmerksamkeit (Vigilanz)</li> <li>• diese Form der Aufmerksamkeit kostet wenig Anstrengung, allerdings geht sie auch leicht verloren</li> <li>• gelassene Stimmung</li> </ul>
	<b>Empfinden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch negative Gefühle oft automatisch gelenkte Aufmerksamkeit</li> <li>• die Aufmerksamkeit konzentriert sich automatisch auf Probleme, beängstigende und verunsichernde Sachverhalte usw.</li> <li>• tendenziell negative Stimmung</li> </ul>		<b>Intuieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• durch positive Gefühle meist automatisch gelenkte Aufmerksamkeit</li> <li>• die Aufmerksamkeit wird von allem angezogen, was positive Gefühle verspricht</li> <li>• mehrheitlich heitere, positive Stimmung</li> </ul>
Oft unbewusst gelenkte Aufmerksamkeit			

Tabelle 1: Vier verschiedene Formen von Aufmerksamkeitssteuerung und Wahrnehmung. Links ist die Wahrnehmung fokussiert, rechts offen und weit. Oben lenken wir die Wahrnehmung bewusst, unten wird die Wahrnehmung oft unbewusst von den Gefühlen gelenkt.

<sup>13</sup> J. Kuhl, Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung, Göttingen: Hogrefe, 2010.

<sup>14</sup> Julius Kuhl ordnet das Denken und Empfinden der linken Hemisphäre zu und Fühlen und Intuieren der rechten. Neuere Forschungen zeigen, dass diese Zuordnung zu simpel ist. Diese vier Funktionen entstehen jeweils im Zusammenwirken verschiedener Hirnregionen.

<b>Serielle Verarbeitung (langsam)</b>	<b>Bewusst gelenkter Erkenntnisprozess</b>	<b>Erkenntnis entsteht überbewusst und kann bewusst empfunden werden</b>	<b>Parallele Verarbeitung (schnell)</b>
	<b>Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Denken bringt das Ich hervor</li> <li>• das Ich lenkt die Gedanken bewusst. Erleben von Willensfreiheit</li> <li>• analytisches, logisches Denken</li> <li>• mehrheitlich konvergierend (Dinge in Übereinstimmung bringend)</li> <li>• bewusst über Entscheidungen nachdenken (z. B. Vor- und Nachteile von verschiedenen Optionen)</li> </ul>	<b>Fühlen (+ Erfahrungsgedächtnis)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Fühlen bringt das <b>Selbst</b> hervor</li> <li>• das Erfahrungsgedächtnis integriert laufend alle verfügbaren Informationen (Erfahrungen, Erkenntnisse, Bedürfnisse usw.)</li> <li>• über somatische Marker, Gefühle, Visualisierungen, inneres Hören, inneres Wissen usw. erhält das Selbst Zugang zu den vorbewussten Inhalten dieser Integrationsleistung</li> </ul>	
	<b>Empfinden</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oft Erleben von Unfreiheit und innerem Zwang (kreisende Gedanken, Katastrophisieren, Selbstkritik, pedantisch jedem Detail nachgehen müssen, Zwangshandlungen, nicht in die Gänge kommen usw.)</li> <li>• Sachverhalte sehr genau erkennen, wichtige Details, Fehler, Probleme usw. erkennen</li> </ul>	<b>Intuieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intuitives ganzheitliches Erfassen von aktuellen und künftigen Situationen</li> <li>• Handlungen, die oft geübt werden, sind jederzeit automatisch abrufbar</li> <li>• in der aktuellen Situation werden für die Handlung relevante Informationen gesammelt und verarbeitet. Die Informationen können intuitiv genutzt werden</li> <li>• kreative Impulse und Ahnungen können intuitiv erfasst werden</li> </ul>	
	<b>Oft als unfrei erlebter Erkenntnisprozess</b>	<b>Erkenntnis entsteht unbewusst und kann intuitiv erfasst werden</b>	

Tabelle 2: Vier verschiedene Erkenntnisformen. Links verarbeitet unser Gehirn Informationen langsam, ein Gedanke folgt auf den anderen. Rechts verarbeitet unser Gehirn sehr viele Informationen in hohem Tempo parallel. Beim Denken lenken wir unsere Gedanken sehr bewusst, Empfinden erzeugt viele automatisch ablaufende Gedanken, im Fühlen (visualisieren, in mich hineinhören usw.) erhalten wir Zugang zu überbewusst ablaufenden Verarbeitungsprozessen. Beim Intuieren nutzen wir Unmengen von unbewusst verarbeiteten Informationen.

Bewusster Umgang mit Erfahrung und Verhalten		
Verhaltensbahnung	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Denken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das intuitive Handeln bremsen (nicht sofort loslegen, zuerst nachdenken)</li> <li>• Handlungen planen</li> <li>• sich Handlungen merken, die man bei günstiger Gelegenheit ausführen will (heute Abend auf dem Heimweg muss ich noch Butter kaufen)</li> <li>• komplexe Handlungen ausführen, die gedankliche Beteiligung benötigen</li> <li>• Selbstdisziplin, Selbststeuerung, Willenskraft</li> <li>• Tendenz, zu lange nachzudenken und in Planungsüberlegungen stecken zu bleiben</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Fühlen (+ Erfahrungsgedächtnis)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fühlen, visualisieren, nach innen hören usw. benötigen Aufmerksamkeit und Präsenz</li> <li>• Erfahrungen, die bewusst gefühlt werden, werden richtig codiert im Erfahrungsgedächtnis abgelegt</li> <li>• in Umfeldern, in denen wir über Erfahrungswissen verfügen, können wir »geistig probehandeln« und in unserer Vorstellung mit verschiedenen Verhaltensalternativen experimentieren</li> <li>• Ideen für Verhaltensalternativen entstehen lassen (Lösungsorientierung)</li> </ul> </div> </div>	Erfahrungsorientierung
Erfahrungsorientierung	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Empfinden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfindungen und Beobachtungen der Situation.</li> <li>• nicht handeln ist einfacher als handeln</li> <li>• nicht handeln wird als sicherer empfunden als handeln</li> <li>• negative Motivation (»Wenn du jetzt nicht endlich beginnst, dann wird das in einer Katastrophe enden!« usw.)</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Intuieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intuitives Handeln, das kaum bewusste Aufmerksamkeit benötigt</li> <li>• Tendenz zu unüberlegtem Handeln (nicht denken, sofort loslegen)</li> <li>• intuitive Einstimmung auf andere Menschen/Situationen und intuitive Anpassung an andere Menschen/Situationen.</li> <li>• Positive Motivation (»Es macht echt Spaß, diese Aufgabe zu erledigen.« oder »Wow! Das wird ganz toll sein, wenn ich den anderen zeige, was ich tolles gemacht habe!« usw.)</li> </ul> </div> </div>	Verhaltensbahnung
Unbewusst gesteuerte Erfahrung/Verhalten		

Tabelle 3: Vier verschiedene Formen des Umgangs mit Verhalten und Erfahrung.

Denken dient der Handlungsplanung und der kontrolliert ausgeführten Handlung. Im Empfinden zieht uns eine aktuelle oder vergangene Erfahrung in den Bann, um sicherzustellen, dass wir eine Gefahr oder ein Problem erkennen. Im erfahrungsorientierten Fühlen verarbeiten wir die Auswirkungen vergangener, präsenter oder möglicher künftiger Erfahrungen. Im Intuieren handeln wir intuitiv und mit viel Leichtigkeit.

Diese vier Erkenntnisformen sind hervorragend geeignet, um zentrale Aspekte des Entwicklungsbogens zu veranschaulichen. Die unteren beiden Systeme (Empfinden,

Intuieren) beherrschen die sensomotorische (1) und präoperationale<sup>15</sup> (2) Phase. Die Entwicklung des Hippocampus ist die Voraussetzung für die Entwicklung der oberen Systeme (Denken und Fühlen). Diese Entwicklung beginnt ab dem dritten Lebensjahr.

Die meisten Menschen, die in ihrem Leben längere Zeit mit Kleinkindern verbracht haben, können lustige Beispiele erzählen, die auf den noch sehr eingeschränkten Zugang kleiner Kinder zum logischen Denken zurückzuführen sind.

Einer der genialen Tests des Stufenentwicklungspioniers Jean Piaget prüft, ob der Übergang von der präoperationalen (2) in die konkret-operationale (3) Phase erfolgt ist, also ob der Zugang zum Funktionsmodus Denken stabil zur Verfügung steht. Dieser Test wird bis heute weltweit durchgeführt, um zu prüfen, ob ein Kind die Voraussetzungen zur Bewältigung der logischen Herausforderungen in der ersten Klasse erfüllt.

*In der Ausgangssituation werden einem Kind zwei identische, durchsichtige Gläser mit der gleichen Menge Wasser gezeigt. Das Wasser ist in beiden Gläsern auf gleicher Höhe, und das Kind wird gefragt, ob in beiden Gläsern gleich viel Wasser ist. Die meisten Kinder antworten, dass die Menge gleich ist. Dann wird das Wasser aus einem der Gläser in ein drittes, schmaleres und höheres Glas gegossen. Das Kind sieht, wie das Wasser umgeschüttet wird. Das Kind wird nun erneut gefragt, ob in beiden Gläsern (dem ursprünglichen und dem neuen Glas) noch die gleiche Menge Wasser ist.*

*Kinder in der präoperationalen (2) Phase neigen dazu, nur auf die Höhe des Wassers zu achten und sagen, dass im höheren, schmaleren Glas mehr Wasser ist, weil der Wasserspiegel höher ist. Kinder, die die konkret-operationale (3) Phase erreicht haben, sind in der Lage, den Wahrnehmungsfehler (höherer Wasserstand = mehr Wasser) logisch zu überprüfen, indem sie über das Vorher und Nachher nachdenken. Sie erkennen, dass die Menge des Wassers unverändert geblieben ist, obwohl es in ein Glas mit anderer Form umgefüllt wurde. Sie können erklären, dass die Höhe des Wassers im schmalen Glas nur deshalb höher ist, weil das Glas schmaler ist, und dass dies die Menge nicht beeinflusst.*

Die oberen Systeme (Denken, Fühlen) reifen während der ganzen Schul- und Jugendzeit. Erst im Alter von 20–25 Jahren ist der Frontallappen, der sehr wichtig für diese beiden oberen Systeme ist, vollständig ausgereift und erst dann steht uns der gesamte Funktionsumfang von Denken und Fühlen zur Verfügung. Dass uns diese Funktionen zur Verfügung stehen, heißt aber noch lange nicht, dass wir sie ab diesem Zeitpunkt auch vollumfänglich nutzen.

Als Erwachsene nutzen wir ständig alle vier Erkenntnissysteme, aber wie C.G. Jung schon treffend herausgefunden hat, haben die meisten Menschen vor dem großen

15 Weil ich nachfolgend einen Test von Jean Piaget erkläre, verwende ich hier seine Stufenbezeichnungen. Die Nummerierung hilft dir, die unterschiedlichen Begriffe zu einheitlichen Stufen zu verbinden.