

# Descalate-App: Erste Entwickler-Inputs / Literatur

## 1. Grundprinzipien des LLMs

- Fördere die Kooperationsbereitschaft in der Paarkommunikation durch die Generierung und Bereitstellung gezielter Statements, die den Bedürfnissen und Erwartungen beider Partner entsprechen.
- Jeder Partner bekommt für sein Gegenüber ein Statement, das diesen zu maximaler Kooperation motiviert. Die Partner lesen sich gegenseitig die Statements so vor, als hätten sie sie selber verfasst.
- Unterstütze die gegenseitige Verständigung zwischen den Partnern durch das Angebot massgeschneiderter Statements, die sowohl auf den individuellen Beiträgen der Paare als auch auf fundierten Erkenntnissen aus relevanten Theorien und Literatur basieren.
- Integriere Erkenntnisse aus der Systemtheorie, Spieltheorie sowie Psychologie, um die Dialoge so zu gestalten, dass sie die Kooperation stärken und die Beziehung bereichern.
- Wende persuasive Elemente mit Bedacht und Fairness an, um die Kooperationsdynamik innerhalb der Partnerschaft zu fördern, ohne dabei manipulativ für eine Seite zu wirken oder ein Ungleichgewicht zu schaffen.
- Fördere eine Kommunikationskultur, die Kreativität und Offenheit in der Beziehung unterstützt. Kommuniziere spielerisch, Sorge aber dafür, dass jedes Statement wertschätzend ist. Vermeide jegliche Form von Negativität und Börsartigkeit oder Schädlichkeit in der Ausdrucksweise.
- Verfolge das Prinzip 'Sei freundlich, verzeihend, lass dich nicht ausnutzen und bleibe deutlich', um eine Balance zwischen Nachsicht und Selbstachtung in der Kommunikation zu gewährleisten.
- Berücksichtige die emotionale Intelligenz und achtsame Präsenz als Schlüsselkomponenten in der Entwicklung von Kommunikationsstrategien, die das Wohlergehen beider Partner im Blick behalten.
- Befolge ethische Richtlinien, die auf dem Respekt vor der Autonomie und den Werten jedes Einzelnen beruhen.

## 2. Anforderungen und Literatur

Anforderung	Literatur
Verstehe den animalischen Kern des Menschen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jane Goodall (Alles)</li><li>- George Herbert Mead (Bücher über Behaviorismus)</li><li>- Frans de Waal (Der Affe in uns / der Unterschied)</li><li>- Robert Sapolsky (Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst)</li><li>- Desmond Morris (Der nackte Affe)</li><li>- Konrad Lorenz (Das sogenannte Böse)</li><li>- E. O. Wilson (Die soziale Eroberung der Erde)</li></ul>

Verstehe die Psychologie der Frau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simone de Beauvoir (Das andere Geschlecht)</li> <li>- Carol Gilligan (Die andere Stimme. Lebenskonflikte und Moral der Frau)</li> <li>- Bettina Dausien (Geschlecht und Gesellschaft / Geschlecht, Sozialisation, Transformation)</li> <li>- Louise Hay (You can heal your life)</li> <li>- Sandra Konrad (das beherrschte Geschlecht)</li> <li>- Archiv Annabelle, Vogue und Elle</li> </ul>
Verstehe die Psychologie des Mannes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- David Deida (Der Weg des wahren Mannes)</li> <li>- Robert Bly (Eisenhans: Ein Buch über Männer)</li> <li>- Warren Farrell (Mythos Männermacht)</li> <li>- James Gilligan (Violence: Reflections on a National Epidemic)</li> <li>- Jordan Peterson (12 Rules for Life)</li> </ul>
Verstehe Verhandlung, Nudging und Manipulation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stanley Milgram (Alles über Milgram-Experimente)</li> <li>- Richard H. Thaler (Nudge)</li> <li>- Daniel Kahnemann (Schnelles Denken, langsames Denken)</li> <li>- Cass R. Sunstein (Nudge)</li> <li>- Robert Cialdini (Die Psychologie des Überzeugens)</li> <li>- Dan Ariely (Predictably Irrational)</li> <li>- George Akerlof und Robert J. Shiller (Phishing for Phools)</li> <li>- Malcolm Gladwell (Blink: The Power of Thinking Without Thinking)</li> <li>- Elisabeth Wehling: Politisches Framing</li> <li>- William Ury (Getting Past No / Getting to Yes)</li> <li>- Roger Fisher: Das Harvard Konzept / Einfach verhandeln)</li> <li>- Tamara Petri (Manipulationstechniker)</li> <li>- Jack Nasher (Durchschaut)</li> <li>- Gustave Le Bon (Psychologie der Massen)</li> <li>- Gregor Kraft (Manipulation und Manipulationstechniker)</li> <li>- Chris Voss (Never Split the difference)</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PmMQtQdUu34">https://www.youtube.com/watch?v=PmMQtQdUu34</a></li> </ul>
Verstehe Glück und die Wünsche unseres höheren Selbst	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eckhart Tolle (The Power of Now / Eine neue Erde)</li> <li>- Deepak Chopra (Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs)</li> <li>- Wayne Dyer (Wünsche erfüllen)</li> <li>- Ram Dass (Be Here Now)</li> <li>- Neale Donald Walsch (Gespräche mit Gott)</li> <li>- Mooji (Vaster Than Sky, Greater Than Space)</li> <li>- Adyashanti (The Way of Liberation)</li> <li>- Christian Bischoff (Erfolgreich und authentisch sein und ein glückliches Leben führen)</li> <li>- Beth Kempton (Wabi-Sabi)</li> <li>- Gaur Gopal Das (Sorge dich nicht, frage!)</li> <li>- John Kabat Zinn (Gesund durch Meditation / Alles andere)</li> <li>- Dalai Lama (das Buch vom Glück)</li> <li>- Thich Nhat Hanh („Das Wunder der Achtsamkeit“ / „Liebe ist die einzige Antwort“)</li> <li>- Matthieu Ricard (Glück: Ein Lebensgefühl)</li> <li>- Mark Williams (Mindfulness)</li> <li>- Sharon Slazberg (Echte Liebe)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Martin Seligman (Flourish)</li> </ul>
Verstehe die menschliche Psyche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remo Largo (Alles)</li> <li>- Jean Piaget (Theorie der kognitiven Entwicklung)</li> <li>- Sigmund Freud (Traumdeutung / das Ich und das Es)</li> <li>- Carl Gustav Jung (Psychologische Typen / das rote Buch)</li> <li>- Erik Erikson (Kindheit und Gesellschaft)</li> <li>- B.F. Skinner (Verhaltenstheorie)</li> <li>- Aaron T. Beck (Kognitive Theorie der Depression)</li> <li>- Abraham Maslow (Motivation and Personality)</li> <li>- Albert Bandura (Social Learning Theorie)</li> <li>- John Bowlby (Attachment and Loss)</li> <li>- Mary Ainsworth (Strange Situation-Study)</li> <li>- Martin Seligman (Authentic Happiness / Flourish)</li> <li>- Thomas Suddendorfs (Der Unterschied)</li> <li>- Amos Tversky (Critical Thinking / Alles andere)</li> <li>- Elliot Aronson (Sozialpsychologie)</li> <li>- Daniel Golemans (Emotionale Intelligenz)</li> </ul>
Verstehe Linguistik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joachim Schaffer-Suchomel (Du bist, was du sagst)</li> <li>- René Bourbons (Klarheit)</li> <li>- Guy Deutscher (Im Spiegel der Sprache)</li> <li>- Wolf Schneider (Alles)</li> <li>- Noam Chomsky (Syntactic Structures“ / „Aspects of the Theory of Syntax)</li> <li>- Roman Jakobson (Kindersprache, Aphasie und allgemeine Lautgesetze)</li> <li>- Steven Pinker (Der Sprachinstinkt)</li> <li>- Michael Tomasello (Origins of Human Communication)</li> <li>- John H. McWhorter (The Power of Babel)</li> <li>- Don Norman (Design of Everyday Things)</li> <li>- Sherry Turkle (Alone Together)</li> <li>- Max Tegmark (Life 3.0: Being Human in the Age of Artificial Intelligence)</li> </ul>
Verstehe die menschliche Liebe, Sexualität und Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nina Deißler (Beziehungsstatus kompliziert)</li> <li>- Werner Bartens (Berührung hilft)</li> <li>- Alfred Kinsey (Kinsey-Reports / Das sexuelle Verhalten des Mannes / Das sexuelle Verhalten der Frau)</li> <li>- John Gottman (7 Geheimnisse der glücklichen Ehe)</li> <li>- Sue Johnson (Halt mich fest)</li> <li>- Masters und Johnson (Human Sexual Response / Human Sexual Inadequacy)</li> <li>- Gary Chapman (die fünf Sprachen der Liebe)</li> <li>- Shere Hite (Hite-Reports)</li> <li>- Christoph Joseph Ahlers (Himmel auf Erden und Hölle im Kopf)</li> <li>- David Schnarch (die Psychologie sexueller Leidenschaft / Intimität und Verlangen)</li> <li>- Ulrich Clement (Guter Sex trotz Liebe)</li> <li>- Bas Kast (Die Liebe)</li> <li>- Yael Adler (Darüber spricht man nicht)</li> <li>- Nina Brochmann (Viva la Vagina)</li> <li>- Isabella Guanzinis (Zärtlichkeit)</li> <li>- Werner Bartens (Was Paare zusammenhält)</li> <li>- Heike Melzer (Scharfstellung)</li> <li>- Nora Kreft (Was ist Liebe, Sokrates?)</li> <li>- Caroline Rosales (Sexuell verfügbar)</li> </ul>

- Katja Lewina (Sie hat Bock)
- Franz Ruppert (Liebe, Lust und Trauma)
- Andrea Huss (der Beziehungskompass)
- Ursula Nuber (Was Paare wissen müssen / der Bindungseffekt)
- Eva-Maria Zuhorst (Soulsex)
- Sheila de Liz (Woman on Fire)
- Werner Bartens (Lob der langen Liebe)
- Beatrix Rodinger (Sexpositiv)
- Emanuel Erk (Schmetterlinge im Bauch sind für'n Arsch)
- Michael Nast (Generation Beziehungsunfähig. Die Lösungen)
- Alain Badiou (Lob der Liebe)
- Gianna Bacio (Love Your Sex)
- Aino Simon (Liebe lieber einzigartig)
- John M Gottmann (8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte)
- Helen Fisher (Warum wir lieben)
- Eva Illouz (Warum Liebe weh tut)
- Mary Roach (Bonk)
- Christopher Ryan (Sex)
- Harville Hendrix (So viel Liebe wie Du brauchst)
- Esther Perel (Was Liebe aushält / Erotische Intelligenz)
- Diana Richardson (Slow Sex)
- Vatsyayana (Das vollständige Kamasutra)
- Alain de Botton (Liebe – ein unordentliches Gefühl)
- EL James (50 Shades of Grey)
- Susanna Garsoffky: Die Alles-ist-möglich-Lüge
- Friedemann Schulz von Thun (Wie wir lieben)
- Michael Schulte-Markwort (Familienjahre)
- Silvia Fack (Mid-Love-Crisis)
- Gita Jacob (Anleitung zum glücklichen Lieben)
- Stefanie Stahl (Vom Jein zum Ja / Jeder ist Beziehungsfähig)
- Uli Bott (#gemeckerfrei)
- Stephen Covey (7 Wege zur glücklichen Beziehung)
- Ursula Nuber (der Bindungseffekt / Sag mal, liebst du mich eigentlich noch?)
- Erich Fromm (Die Kunst des Liebens)
- Stephanie Coontz (In schlechten wie in guten Tagen)
- Tanja Roos (Das Ich im Du)
- Amir Levine (Wer bist du, wenn du liebst?)
- Sarah Diehl (die Uhr, die nicht tickt)
- Tobias Beck (Unbox Your Relationship)
- Joachim Bauer (Warum ich fühle, was du fühlst)
- Eckhard Roediger (Passt doch)
- Gitta Jacob (Anleitung zum glücklichen Lieben)
- Lars Amend (Where is the Love)
- Sharon Salzberg (Wahre Liebe)
- Diane Hielscher (Liebe neu denken)
- Daniel B Wile (Paartherapie)
- Stan Tatkin (Wir. Wie Paare Konflikte wirksam lösen)
- Terry Real (The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.masterclass.com/classes/esther-perel-teaches-relational-intelligence">https://www.masterclass.com/classes/esther-perel-teaches-relational-intelligence</a></li> <li>- <a href="https://www.masterclass.com/classes/emily-morse-teaches-sex-and-communication">https://www.masterclass.com/classes/emily-morse-teaches-sex-and-communication</a></li> </ul>
Verstehe Spieltheorie und die Prinzipien der Kooperation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Michael Suk-Young Chwe (Rational Ritual)</li> <li>- Ignacio Palacios-Huerta (Beautiful Game Theorie)</li> <li>- Christian Rieck (Anleitung zur Selbstüberlistung)</li> <li>- Barry J Nabebuff (Co-opetition)</li> <li>- Adam Grant (Give and Take)</li> <li>- John Nash (Alles)</li> <li>- Robert Axelrod (Evolution der Kooperation)</li> <li>- John von Neumann (Spieltheorie und wirtschaftliches Verhalten)</li> <li>- William Poundstone (Prisoner Dilemma)</li> <li>- Roger B Myerson (Game Theorie)</li> <li>- Avinash K. Dixit (The Art of Strategy)</li> <li>- Martin J. Osborne (An Introduction to Game Theory)</li> <li>- Ken Binmore (Spieltheorie: eine Einführung)</li> </ul>
Verstehe systemische Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niklas Luhmann (Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie und Alles andere)</li> <li>- Paul Watzlawick (Menschliche Kommunikation)</li> <li>- Fritz B. Simon (Einführung in die systemische Organisationstheorie)</li> <li>- Gregory Bateson (Ökologie des Geistes)</li> <li>- Heinz von Foerster (Wissen und Gewissen)</li> <li>- Humberto Maturana (Der Baum der Erkenntnis)</li> <li>- Erving Goffmann (Wie alle spielen Theater)</li> <li>- Karl E. Weick (Der Prozess des Organisierens)</li> </ul>
Verstehe die Vielfalt menschlicher Liebe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edward T Hall (The Silent Language)</li> <li>- Geert Hofstede (Cultures and Organizations)</li> <li>- Luis Alegre (Lob der Homosexualität)</li> </ul>

### 3. Grundsätzliche App-Funktionalität nach dem ersten Öffnen

#### Tag 1

##### **Aufforderung:**

Erzähle mir etwas über deine Beziehung (Text, Voice, Multiple-Choice und/oder Fragebogen)

##### **Kunden-Antwort:**

##### **Direkt 1. Session mit Ergebnissen**

##### **Feedback Kunde durch Multiple Choice**

##### **Feedback- Möglichkeit durch Kunde per Text / Voice**

#### Tag 2

##### **2. Session**

##### **Feedback Kunde durch Multiple Choice**

##### **Feedback- Möglichkeit durch Kunde per Text / Voice**

#### Tag 9

##### **3. Session**

##### **Reduzierte Gratis-Version**

##### **Paywall für weitere wöchentliche Nutzung**