

INHALT

EINLEITUNG	8
KAPITEL I: BERÜHREN UND VERSTEHEN	21
Mein Energiefeld	22
Das Energiefeld abtasten	24
Energiefeld und Beziehung	26
Berühren und Verstehen	28
Auf den Körper hören	30
Liebevoller Aufmerksamkeit ohne Worte	33
Mit den Händen zuhören	36
Bewegt werden	40
Berühren ohne Hände	42
Die Hände des Künstlers	44
KAPITEL 2: DER KÖRPER SAGT DIE WAHRHEIT	47
Verluste	48
Tagebuch-Technik	50
Gefühl und Körperhaltung	52
Transkulturelle Körperhaltung	55
Bewusstseinskontinuum	58
Körper lügen nicht	61
Mein Gesicht	63
Dialog mit einem Symptom	64
Intuition	66
Heilende Hände	68
KAPITEL 3: DIE KUNST, FÜR SICH ZU SORGEN	71
Warnzeichen	72
Für sich selbst sorgen	75
Reinigungsritual	76
Der Garten Eden	78
Reinigungsritual zu zweit	80
Mit dem Körper Ja sagen	83
Entspannt zuhören 1	85

Entspannt zuhören 2	87
Entdecke dein Zentrum	89
KAPITEL 4: LIEBE, SEX UND SEELE	93
Mit jemandem zusammen sein	94
Jemanden mit der Hand berühren	95
Zärtlichkeit	97
Umarmen und verschmelzen	99
Wertschätzung ausdrücken	101
Eine Liebeserklärung schreiben	103
Ein meditativer Dialog	104
Imaginärer Dialog	106
Musik des Herzens	108
Konversation ohne Worte	109
Nenn mich bei meinem Namen	112
Akzente des Herzens	113
Erste Liebe	115
Testamente der Liebe	117
Schau mir in die Augen	119
Leicht wie ein Vogel, schwer wie ein Baum	121
Wertschätzung	123
Flüsterritual	125
Positive Energie übertragen	126
Bedingungslose Liebe	128
Rock Around the Clock	130
KAPITEL 5: ENGEL DES ZORNS	133
Ärger erforschen	134
Krieg und Frieden	137
Seinem Ärger freien Lauf lassen	139
Schreien lernen	140
Aufstampfen	142
Ärger und Graffiti	144
Gefühle ausdrücken	146
Porträt eines Gefühls	148
Katastrophenängste	150
Ärger verleugnen	152

Ärger-Collage	153
Der Kampf um das Kissen	155
Ein Rezept für Kampf und Friedensschluss	157
Ausgeschlossen sein	159
Zu viel Ego	160
Schutz vor Angriffen	162
Familienfehden	164
Negative Botschaften umwandeln 1	166
Negative Botschaften umwandeln 2	168
Ärger loslassen	170
Geheimnisse	172
Mitgefühl	173
Ärger-Ritual	174
KAPITEL 6: TANZ DER EMOTIONEN	177
Veränderungen	178
Unvollständig	180
Flammen	181
Schmelzen	184
Seiltänzer	185
Alphabet der Gefühle	187
Anziehung und Abstoßung	189
Emotionen übertreiben	190
Umarmungen	192
Die Sonne	194
Geschenke	195
Bewegungsdialoge	197
Begrüßen und verabschieden	198