

Inhalt

1	<i>Der Weg zur Bioenergetik</i>	7
2	<i>Das Energiekonzept</i>	33
	Ladung, Entladung – Fluß und Bewegung	33
	Du bist dein Körper	41
	Geist, Lebensgeist und Seele	48
	Das Leben des Körpers ist Fühlen	55
3	<i>Die Sprache des Körpers</i>	66
	Das Herz ist das Herz aller Dinge	66
	Das Wechselspiel zwischen Körper und Umwelt	72
	Zeichen und Botschaften des Körpers	83
4	<i>Die bioenergetische Therapie</i>	89
	Eine Expedition zum eigenen Ich	89
	Der Kern der Therapie	101
	Angst	107
5	<i>Lust – eine Primärorientierung</i>	116
	Das Lustprinzip	116
	Das Ich und der Körper	122
	EINE CHARAKTERKUNDE	130
6	<i>Die Realität – eine Sekundärorientierung</i>	153
	Realität und Einbildung	153
	Hemmungen, Verklemmungen	160
	»Erden«	169
7	<i>Die Angst vor dem Fallen</i>	174
	Höhenangst	174
	Eine Fallübung	178
	Die Ursachen der Fallangst	187
	In Schlaf fallen	191

8	<i>Stress und Sexualität</i>	198
	Probleme mit der Schwerkraft	198
	Schmerzen im unteren Rückenbereich	204
	Die sexuelle Entspannung	216
9	<i>Selbst-Ausdruck</i>	228
	Die Bedeutung der Spontaneität	228
	Stimme und Persönlichkeit	235
	Die Augen als Spiegel der Seele	245
	Augen und Persönlichkeit	249
	Augenbeschwerden und Bioenergetik	252
	Kopfschmerzen	263
10	<i>Bewußtsein: Einheit und Dualität</i>	269
	Bewußtseinsenerweiterung	269
	Worte und Bewußtseinsschärfung	284
	Prinzipien und Lebensbalance	293
	Personen- und Sachregister	305