

Inhalt

Vorwort zur deutschen Neuausgabe 9

1 Der Weg zur Bioenergetik 14

2 Das Energiekonzept 46

Ladung, Entladung – Fluß und Bewegung 46

Du bist dein Körper 56

Geist, Lebensgeist und Seele 65

Das Leben des Körpers ist Fühlen 73

3 Die Sprache des Körpers 85

Das Herz ist das Herz aller Dinge 85

Das Wechselspiel zwischen Körper und Umwelt 93

Zeichen und Botschaften des Körpers 106

4 Die bioenergetische Therapie 114

Eine Expedition zum eigenen Ich 114

Der Kern der Therapie 128

Angst 136

5 Lust – eine Primärientwertung 147

Das Lustprinzip 147

Das Ich und der Körper 154

Eine Charakterkunde 164

6 Die Realität - eine Sekundärorientierung 191

Realität und Einbildung 191

Hemmungen, Verklemmungen 200

«Erden» 211

7 Die Angst vor dem Fallen 217

Höhenangst 217

Eine Fallübung 222

Die Ursachen der Fallangst 233

In Schlaf fallen 238

8 Streß und Sexualität 246

Probleme mit der Schwerkraft 246

Schmerzen im unteren Rückenbereich 254

Die sexuelle Entspannung 268

9 Selbst-Ausdruck 283

Die Bedeutung der Spontaneität 283

Stimme und Persönlichkeit 292

Die Augen als Spiegel der Seele 304

Augen und Persönlichkeit 309

Augenbeschwerden und Bioenergetik 313

Kopfschmerzen 327

10 Bewußtsein: Einheit und Dualität 333

Bewußtseinsweiterung 333

Worte und Bewußtseinserschärfung 352

Prinzipien und Lebensbalance 362

Personen- und Sachregister 377

Der Autor 381