

# 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 Primärorientierung 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

- Bewußtseinserweiterung 333
- Worte und Bewußtseinsschärfung 352
- Prinzipien und Lebensbalance 362

**Personen- und Sachregister** 377**Der Autor** 381