

Inhalt

Einleitung	7
1 Im Inneren des Geschehens	
Homöostase, Gefühle und die Kunst, am Leben zu bleiben	19
2 Der interozeptive Superhighway	
Unterwegs auf dem Vagusnerv und anderen, weniger befahrenen Straßen	41
3 Die Energie hochfahren	
Leben, Energie und die Anfänge einer Wissenschaft des Chi	67
4 Eingeweideschau für Anfänger	
Hunger und andere Bauchgefühle verstehen	97
5 <i>Bodymental Health</i>	
Den Überblick behalten, wenn Körper und Kopf sich irren	127
6 Freud und Leid	
Auf den Wellen der Gefühle reiten – ohne hineinzufallen	159
7 Wie man sich in Einklang bringt	
Auf den Körper hören – und mit offenen Augen durch die Welt gehen	185
Dank	211
Anmerkungen	215
Register	231