

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 *Bodymental Health*

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