

<b>Einführung</b>	7
<b>Teil 1 · Fühlendes Gewahrsein</b>	17
1 · Das Herz des Lebens	19
2 · Ambivalenz im Umgang mit Gefühlen	25
3 · Das Spektrum des Fühlens	33
4 · Täuschungen und Emotionen	43
5 · Stimmungen	55
6 · Die Unterscheidung der Gefühle	63
7 · Reflexion oder Präsenz	73
8 · Mit Gefühlen sein	83
9 · Inneren Raum schaffen	95
<b>Teil 2 · Emotionale Integrität</b>	103
10 · Die Emotionen transformieren	105
11 · Die Emotionen personifizieren	115
12 · Die Begegnung mit dem Schatten	125
13 · Der Energiekörper	133
14 · Bewegung durch den Körper	139
<b>Teil 3 · Die Energie der Weisheit</b>	151
15 · Die Natur der Leidenschaft	153
16 · Das Herz öffnen	163
17 · Die Energie der Weisheit	173
<b>Anmerkungen</b>	179
<b>Glossar</b>	183
<b>Bibliografie</b>	187