

Inhalt

Anstatt eines Vorworts	
Oder: Wie fühlt sich eigentlich Ihr Leben an?	8
Der erste Schritt:	
Somatische Intelligenz – Basis-Know-how	17
Gestatten: Ihre Körperintelligenz!	18
Warum wir unsere Somatische Intelligenz so oft ignorieren	30
So nutzen Sie die Weisheit Ihres Körpers	34
Der zweite Schritt:	
Zur Ruhe kommen	43
Allein schon mehr Stille hilft	44
So üben Sie richtig	46
Der dritte Schritt:	
Einen liebevollen, wertschätzenden Umgang mit sich selbst üben	53

Wie achtsam bin ich mit mir?	54
Der vierte Schritt:	
Selbstwahrnehmung und Besonnenheit	71
Übung 1: Gerade gegessen	74
Übung 2: Ihr ältester Gefährte Oder: Den Körper achtsam wahrnehmen	82
Übung 3: Eine Essmeditation	88
Der fünfte Schritt:	
Grundwissen zum Umgang mit Essen und Trinken	95
Ob's passt, kann man spüren	96
Hinweise: App und SI-Trainer-Ausbildung	110