

INHALT

Ein Wort zuvor	5
Zum Geleit	7
Am Anfang war der Körper	9
Ein grauer Novembermorgen	10
Der Körper, Träger des Verstandes?	11
Man kann es weder beschreiben noch verstehen oder lernen.	17
Was du von diesem Buch erwarten kannst.	18
Der Körper ist der Schlauste im Raum	21
Suche nach einer geheimnisvollen Kraft	22
Die erste Erfahrung	25
Vom Ki zur K.I.	26
Was ist KörperIntelligenz?	32
Zugang zur Weisheit des Körpers	36
Die Sache mit dem Spüren.	39
KörperIntelligenz im Alltag.	42
Präsenz aus der Mitte heraus	45
Entspannt oder erschlaft?	46
Die Kraftposition	50
Stabilität und Präsenz.	54
Der Sweet Spot.	58
Warum Widerstand zwecklos ist und Loslassen nicht funktioniert	65

Diagnose: energetisch inkontinent.....	71
Die Verkomplizierung der Welt.....	72
Körperintelligent geboren, dann verformt.....	77
Die eigenen Grenzen respektieren	81
 Denken ist zu wenig	 87
Der Verstand – Unterstützer oder Blockierer?	88
Jetzt-Denken oder Nach-denken.....	93
Der Verstand und die Realität	96
Probleme und ihr Eigenleben.....	98
Warum Konzentration nichts bringt.....	101
Wollen und Nicht-Wollen	104
 Ziele, Ergebnisse und der Weg dahin.....	 109
Zielerreichungssirrsinn.....	110
Um zu, wegen, gegen	119
Der Manifestationswahn	122
KörperIntelligenz und Aiki.....	126
Spirituelle Partnerschaft	128
K.I. und Beziehungsfähigkeit.....	133
 Ein kurzer Ausflug in unser Innenleben.....	 139
Emotionen und Gefühle.....	140
Wahrnehmung schulen	147
In der K.I. kommen die Themen hoch	150

Die Sache mit der Energie 153

Energie ist ganz normal..... 154

Neutral ist das neue Positiv 160

Energie und Atem..... 164

Wie das Leben gedacht war..... 167

Die wichtigsten Energieprinzipien 169

Die wohl wichtigste Frage..... 175

Meint das Leben es gut mit mir?..... 176

Selbstverantwortung übernehmen 177

K.I. als Kompass durch das Leben 178

Alles ist möglich, aber nicht für jeden 182

Anhang

Nachwort oder: Von Kochrezepten wird niemand satt 188

Quellen, Bücher, Links..... 189

Dank..... 190

Die Autoren 191

Impressum..... 192