

# INHALT

Ein Wort zuvor .....	5
Zum Geleit .....	7
<b>Am Anfang war der Körper .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Der Körper ist der Schlauste im Raum .....</b>	<b>21</b>
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
<b>Präsenz aus der Mitte heraus .....</b>	<b>45</b>
Entspannt oder erschlafft? .....	46
Die Kraftposition .....	50
Stabilität und Präsenz .....	54
Der Sweet Spot .....	58
Warum Widerstand zwecklos ist und Loslassen nicht funktioniert .....	65

<b>Diagnose: energetisch inkontinent.....</b>	<b>71</b>
Die Verkomplizierung der Welt.....	72
Körperintelligent geboren, dann verformt.....	77
Die eigenen Grenzen respektieren .....	81
 <b>Denken ist zu wenig .....</b>	<b>87</b>
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
 <b>Ziele, Ergebnisse und der Weg dahin.....</b>	<b>109</b>
Zielerreichungssirrsinn.....	110
Um zu, wegen, gegen.....	119
Der Manifestationswahn .....	122
KörperIntelligenz und Aiki.....	126
Spirituelle Partnerschaft .....	128
K.I. und Beziehungsfähigkeit.....	133
 <b>Ein kurzer Ausflug in unser Innenleben.....</b>	<b>139</b>
Emotionen und Gefühle.....	140
Wahrnehmung schulen.....	147
In der K.I. kommen die Themen hoch .....	150

<b>Die Sache mit der Energie .....</b>	<b>153</b>
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
<b>Die wohl wichtigste Frage .....</b>	<b>175</b>
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
<b>Anhang</b>	
Nachwort oder: Von Kochrezepten wird niemand satt .....	188
Quellen, Bücher, Links .....	189
Dank .....	190
Die Autoren .....	191
Impressum .....	192