

Inhalt

4	Zu Beginn	68	KÖRPER IM AUSNAHME- ZUSTAND — Grenzerfahrungen
8	KÖRPER UND SPRACHE — Gedankenspiel	70	Den Blick schärfen für das Wohl
11	Grundbedürfnis nach Kommunikation	76	Optimisten und Pessimisten
18	Körper im Dialog	78	Stress erkennen
35	Körpersprache als Fremdsprache	83	Leben in Grenzen
.....		
42	KÖRPER UND WAHRNEHMUNG — Perspektivwechsel	93	WACHSAME KÖRPER — Entdeckungsreise
45	Wahrnehmung und Interpretation	95	Körper erzählen
56	Wahrnehmung und Verantwortung	109	Der Atem
		118	Atmen und atmen lassen

124 EMOTIONEN VERBINDEN

— Gefühlswelten

127 Brückenschlag

135 Wohin mit den Gefühlen?

138 Die Tragweite unserer Haltung

.....

140 BEGEGNUNG AUF DISTANZ

— Raum-Verhältnisse

143 Es „spricht“ der Raum zwischen
Pferd und Mensch

163 ZWISCHEN FREIHEIT UND

VERANTWORTUNG

— Philosophie und Praxis

165 Think free

168 Einführung in die Freiarbeit

178 Übungen

.....

192 SERVICE

194 Zum Weiterlesen und Weiterklicken

196 Register

198 Impressum