

Inhalt

Anfang	6
Newton und der Apfel	21
Möglichkeiten, um schwerelos zu werden	27
Schwerelosigkeit im Selbstversuch	35
Mit anderen Menschen Schweres teilen	55
Leben macht erfinderisch	61
Zwischenfazit	81
Nach dem Looping ist vor dem Looping	85
Perspektivwechsel	91
Ohne Schwere geht es nicht: Gravity	95
Das Gewicht der Liebe	103

Widerstand ist zwecklos lebenswichtig	113
Wie Schwere gegen Angst hilft	117
Tiefenmuskulatur	123
Schwerkraft-Abwehrkräfte	127
Kategorie A: Was hilft beim „Ballastabwerfen“?	
Was ent-lastet?	139
Kategorie B: Was gibt den nötigen Auftrieb?	
Was stärkt die Be-Lastbarkeit?	159
Die Nicht-Meditation	185
Meister der Unbeschwertheit	195