

Inhalt

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

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