

Inhalt

<i>Vorwort zur deutschen Neuausgabe</i>	3
1 Der Weg zur Bioenergetik	7
2 Das Energiekonzept	33
Ladung, Entladung – Fluß und Bewegung	33
Du bist dein Körper	41
Geist, Lebensgeist und Seele	48
Das Leben des Körpers ist Fühlen	55
3 Die Sprache des Körpers	66
Das Herz ist das Herz aller Dinge	66
Das Wechselspiel zwischen Körper und Umwelt	72
Zeichen und Botschaften des Körpers	83
4 Die bioenergetische Therapie	89
Eine Expedition zum eigenen Ich	89
Der Kern der Therapie	101
Angst	107
5 Lust – eine Primärorientierung	116
Das Lustprinzip	116
Das Ich und der Körper	122
EINE CHARAKTERKUNDE	130
6 Die Realität – eine Sekundärorientierung	153
Realität und Einbildung	153
Hemmungen, Verklemmungen	160
»Erden«	169
7 Die Angst vor dem Fallen	174
Höhenangst	174
Eine Fallübung	178
Die Ursachen der Fallangst	187
In Schlaf fallen	191

8 Streß und Sexualität	198
Probleme mit der Schwerkraft	198
Schmerzen im unteren Rückenbereich	204
Die sexuelle Entspannung	216
9 Selbst-Ausdruck	228
Die Bedeutung der Spontaneität	228
Stimme und Persönlichkeit	235
Die Augen als Spiegel der Seele	245
Augen und Persönlichkeit	249
Augenbeschwerden und Bioenergetik	252
Kopfschmerzen	263
10 Bewußtsein: Einheit und Dualität	269
Bewußtseinserweiterung	269
Worte und Bewußtseinsschärfung	284
Prinzipien und Lebensbalance	293
Personen- und Sachregister	305