

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	7
<b>I. DIE WEISHEIT DES KÖRPERS ERSCHLIESSEN</b>	
1. Der innere Akt .....	9
2. Veränderung .....	15
3. Was der Körper weiß .....	34
<b>II. FOCUSING</b>	
4. Focusing-Manual .....	42
5. Die sechs Focusing-Bewegungen und ihre Bedeutung .....	47
6. Was Focusing nicht ist .....	56
7. Raum für sich selbst schaffen .....	59
8. Wenn Sie keinen „felt sense“ finden können .....	68
9. Wenn Sie keinen „shift“ erleben .....	82
<b>III. MENSCHEN HELFEN EINANDER</b>	
10. Reichtum in andern finden .....	89
11. Die Kunst des Zuhörens (Listening Manual) .....	93
<b>IV. FOCUSING UND GESELLSCHAFT</b>	
12. Neue Beziehungen .....	119
13. Erfahrungen außerhalb festgelegter Rollen .....	126
<b>ANHANG</b>	
a) Philosophische Bemerkung .....	132
b) Forschungsergebnisse und Bibliographie .....	133
c) Focusing: Kurzform .....	136