

INHALT

Vorwort zur Taschenbuchausgabe

Focusing: die Idee und ihre Weiterentwicklung

Heinz Joachim Feuerstein / Dieter Müller 7

Vorwort zur deutschen Erstausgabe

Agnes Wild-Missong 13

Focusing: eine Methode für eine Zeit des Umbruchs

Marilyn Ferguson 16

I. Die Weisheit des Körpers erschließen

1. Der innere Akt 22
2. Persönliche Veränderung 29
3. Was der Körper weiß 54

II. Focusing

4. Focusing-Anleitung 64
5. Die sechs Focusing-Bewegungen
und ihre Bedeutung 72
6. Was Focusing nicht ist 87
7. Freiraum für sich selbst schaffen 93
8. Wenn Sie keinen «Felt Sense» finden können 105
9. Wenn Sie keinen «Shift» erleben 125

III. Menschen helfen einander

- 10. Reichtum in anderen finden 135
- 11. Die Kunst des Zuhörens –
eine Anleitung zum Begleiten beim Focusing 140

IV. Focusing und Gesellschaft

- 12. Neue Beziehungen 172
- 13. Emotionales Erleben jenseits
festgelegter Rollen 181

Anhang

- Philosophische Bemerkung 189
- Focusing in Kurzform 191

Nachwort zur Taschenbuchausgabe
Focusing und Focusing-Therapie
Johannes Wiltschko / Klaus Renn 193

- Literatur 209
- Adressen 211