

INHALT

Seite

Einleitung	9
Selbstbewußtsein	13
Konzentration 1 – Schwerpunkt meines Körpers	15
Konzentration 2 – Hier und Jetzt	17
Konzentration 3 – Meine Augen	19
Konzentration 4 – Mein Atem	21
Konzentration 5 – Energie sammeln	22
Konzentration 6 – Licht	24
Entspannung 1 – Reise zur Sonne	25
Entspannung 2 – Anspannen und Loslassen	27
Entspannung 3 – Schnelle Hilfe	29
Entspannung 4 – Gedanken beobachten	30
Entspannung 5 – Atemzüge zählen	32
Entspannung 6 – Lockerlassen	34
Entspannung 7 – Ein Platz zum Ausruhen	35
Wahrnehmung nach innen 1 – Körper	37
Wahrnehmung nach innen 2 – Bewegung	39
Wahrnehmung nach innen 3 – Empfindungen und Gefühle	42
Wahrnehmung nach innen 4 – Botschaften des Körpers	45
Wahrnehmung nach innen 5 – Körperliches Symptom	47
Wahrnehmung nach innen 6 – Denken	50
Wahrnehmung nach außen 1 – Tasten und Riechen	52
Wahrnehmung nach außen 2 – Sehen	54
Wahrnehmung nach außen 3 – Berühren	56
Wahrnehmung nach außen 4 – Musik hören	58
Selbsterhaltung	61
Gesundheit 1 – Reise durch den Körper	63
Gesundheit 2 – Körperbild	66
Gesundheit 3 – Einstellung zu meinem Körper	68
Gesundheit 4 – Was ich durch Krankheit gewinne	72
Gesundheit 5 – Anfällige Körperteile	73
Gesundheit 6 – Krankheiten	75
Ernährung 1 – Möhren	76
Ernährung 2 – Kartoffelchips	79
Ernährung 3 – Cracker	81

Ernährung 4 – Salami	83
Ernährung 5 – Fruchtsaft	84
Ernährung 6 – Eßgewohnheiten	87
Ernährung 7 – Trinkgewohnheiten	89
Ernährung 8 – Muttermilch	91
Ernährung 9 – Hunger	93
Ernährung 10 – Selbstbedienung	96
 Kleidung 1 – Was meine Kleidung sagt	99
Kleidung 2 – Lieblingskleidung	101
Kleidung 3 – Kleidermarkt	104
Kleidung 4 – Im Opern-Fundus	106
 Sexualität und Erotik 1 – Bestandsaufnahme	109
Sexualität und Erotik 2 – Fickklame für mich selbst	112
Sexualität und Erotik 3 – Wünsche äußern	114
 Zeiteinteilung 1 – Arbeit und Freizeit	116
Zeiteinteilung 2 – Überleben und Leben	118
 Selbsterkenntnis	121
 Lebensgeschichte 1 – Reise in die Vergangenheit	123
Lebensgeschichte 2 – Zeit meines Lebens	125
Lebensgeschichte 3 – Lebensskript	127
Lebensgeschichte 4 – Familienskulptur	130
Lebensgeschichte 5 – Frühe Erfahrungen	132
Lebensgeschichte 6 – Wichtige Einflüsse	135
 Konflikte 1 – Zwei Tiere	136
Konflikte 2 – Konflikt eines Objekts	137
Konflikte 3 – Schlagzeile	139
 Identität 1 – Innen und außen	140
Identität 2 – Der empfindlichste Teil meines Körpers	142
Identität 3 – Drei Kästchen	144
Identität 4 – Maske ablegen	146
Identität 5 – Rollenbild	148
Identität 6 – Fragen an mich selbst	149
Identität 7 – Wer bin ich?	152
Identität 8 – Mein Vorname	154
Identität 9 – Kindesalter meiner Wahl	156
Identität 10 – Roboter	157