

# INHALT

Seite

<b>Einleitung</b> .....	.9
<b>Selbstbewußtsein</b> .....	.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
<b>Selbsterhaltung</b> .....	.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 – Rüklame 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