

INHALTSVERZEICHNIS

Die Besonderheiten des Morfs	1
Flüssige Sonnenstrahlen	2
<i>Mitmachübung Freude</i>	7
Wenn das Glitzern erlischt	9
<i>Mitmachübung Traurigkeit</i>	15
Der Moment des Einfrierens	17
<i>Mitmachübung Überraschung</i>	22
Wie in Winterstarre	24
<i>Mitmachübung Angst</i>	29
Bis zum Platzen	32
<i>Mitmachübung Wut</i>	37
Auf und ab wie ein Flummi	39
<i>Mitmachübung Aufregung</i>	44
!gitt!	46
<i>Mitmachübung Ekel</i>	51

Das Segelboot auf dem Teich 54

Mitmachübung Entspannung 59

Die Kunst, sich in Luft aufzulösen 62

Mitmachübung Scham 67

Drei Zentimeter größer 70

Mitmachübung Stolz 75

Ein wundervolles Miteinander 77

Mitmachübung Liebe 82

Der Gefühlskessel 84

Mitmachübung Gefühlszirkel basteln 89

Bonus 92