

Inhalt

	Seite
EINFÜHRUNG	7
KONZENTRATIVE EXPERIMENTE	
Den Körper entspannen	13
1 Anspannung erkennen	13
2 Schütteln	15
3 Wolke der Entspannung	16
4 Trockenschwimmen	18
5 Mit der Nase schreiben	20
6 Den Augen Ruhe gönnen	22
7 Progressive Entspannung	24
8 Entspannt atmen	26
9 Die Flasche füllen	28
10 Heilender Atem	29
Den Geist entspannen	30
11 Wellen	30
12 Korken auf dem Ozean	32
13 Rosenknospe	34
14 Tempel des Schweigens	36
15 Konfusion wegblasen	38
16 Ärger loswerden	39
17 Entgiftung	40
Energie sammeln	42
18 Kraft schöpfen	42
19 Energiepumpe	44
20 Weißes Licht	46
21 Energie in den Körper atmen	48
22 Auftanken	50
23 Sich erfrischen	52
Das Zentrum finden	53
24 Elfenbeinkugel	53
25 Schnelle Beruhigung	55
26 Wurzeln	56
27 Konzentrative Bewegung	58
28 Zentriert stehen	60
29 Körper und Geist zentrieren	62
30 Hier und Jetzt	64
31 Liebevolle Konzentration	66

	Seite
AKTIVIERENDE EXPERIMENTE	
Paare	71
32 Aura	71
33 Puppe und Zinnsoldat	73
34 Rückwärts schieben	75
35 Standhalten	76
36 Zeitlupe	78
37 Wem gehört der Ball?	80
Kleingruppen	82
38 Gemeinsam aufstehen	82
39 Knoten	84
40 Bande bilden	86
41 Schatzgräber	87
Plenum	89
42 Prui	89
43 Vampire	91
44 Schlangengrube	93
45 Tabu	95
46 Raupe	96
47 Stimulation	97
48 Ovation	99
MASSAGE-EXPERIMENTE	
49 Schulterkette	103
50 Rückenmassage	105
51 Schlagen der Beine	107
52 Klopfen des Kopfes	109
53 Stirn und Schläfen glätten	111
54 Trommeln	113
55 Vorbereitung auf den Tag	114
56 Handmassage	115
DIAGNOSTISCHE EXPERIMENTE	
57 Gegensätze	119
58 Standortbestimmung	121
59 Fragen, Fragen	123
60 Neugierpotential	125
61 So oder so	126
62 Zufriedenheit	127
63 Wohlbefinden	128