

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Anwärmexperimente	31
Austausch mit einem Partner	32
Experimentieren mit Farben	33
Experimente mit dem Namen	34
Variationen	35
Das Geschenk	37
Loslassen	38
Geheimer Magnet	39
Weitermalen	40
Mandala meines Lebens	41
Malen als Geschenk	42
Lichtmeditation	43
Der leere Stuhl	45
Totemtier	46
Die letzte Woche	47
Gemeinsam malen	48
Interview	49
Flow-Meditation	50
Botschaft der Natur	52
Bild meines Kritikers	54
Kapitel 2: Selbstbilder	55
Selbstbild im Gestaltstil	56
Spontanes Selbstporträt	58
Blindes Selbstbild	59
Ressourcen und Herausforderungen	61
Metaphorisches Porträt	62
Signaturen	63
Die drei Kästen	65
Werbeposter	66
Mein Herz	67
Die Rose	70

Identität	72
Lebensbild	74
Installation	75
Kindheitserinnerungen	76
Kind im Spiegel	78
Traumbild	79
Geheimnisse	80
Mein Schatten	81
Gestalt in der Höhle	82
Waldhotel	83
Der Gefährte	85
Anima und Animus	87
Männer und Frauen	89
Der Bergsee	90
Zwei Wünsche	92
Inspirierende Person	95
Kapitel 3: Familie	97
Was ich über die Familie denke	98
Die Wohnung meiner Familie	99
Sarabande	100
Familienessen	101
Picknick der Tiere	102
Weisheit	103
Unser Erbe	105
Wahlverwandtschaft	106
Familiensymbol	107
Das Besondere	108
Verluste	109
Unerledigtes	110
Positive Erlebnisse	113
Wunder und glückliche Ereignisse	114
Meine Geburt	116
Das Familienbuch	117
Familienmandala	118
Familiengeheimnisse	119
Trauer, Trost und Todesfälle	121

Wertschätzung	122
Mütter	123
Um Verzeihung bitten	124
Familienposter	127
Veränderungen	128
Zustimmung und Kritik	129
Verzeihen	130
Optimismus	132
Kapitel 4: Paare	135
Genau hinsehen	136
Schwarze Katze, weißer Kater	138
Symbol der Liebe	139
Garten der Liebe	141
Gefühle malen	143
Liebesdialog langsam	144
Glück genießen	146
Lebensziele	147
Bilder einer Beziehung	148
Liebesdiagramm	150
Die Eltern ehren	152
Tue Gutes...	154
Meine Stärken – deine Stärken	155
Lebensträume	157
Den Geist öffnen	160
Die Reise des Paares	162
Einfühlungsvermögen	165
Glückliche Momente	166
Liebeserklärung	167
Ich kann – du kannst	169
Sündenbock	170
Zorn	171
Verehrung	173
Eifersucht	174
Bedingungslose Liebe	176
Respekt	178
Danke!	179

Drei Fragen	181
Telepathie	182
Kapitel 5: Gruppendynamische Experimente	185
Ich in der Gruppe	186
Ein sympathischer Lehrer	187
Inspiration	188
Schnellporträts	189
Kreativität	190
Geheimnis-Leporello	191
Expressive Skulptur	192
Drei Tiere	193
Selbstbild – Fremdbild	194
Stolz	195
Keine falsche Bescheidenheit	196
Ein Haus zeichnen	197
Positives Feedback	198
Streicheleinheiten	199
Wenn Buddha malen würde	200
Einer nach dem anderen	202
Solidarität	203
Neubeginn	204
Tier oder Pflanze	205
Die Insel	206
Transfer	207
Swimmingpool	208
Bestandsaufnahme	209
Gruppensymbol	210
Gruppenmandala	211
Der Ausbruch	212
Der fliegende Teppich	214
Erzählen und Malen	216
Trios	218
Die Leiterin/der Leiter zeichnet	219