

Inhalt

Vorwort	5
Und wie können wir das lernen?	11

KÖRPER

Meeting your Body	15
• Bodyscan	16
Meeting your Breath	22
• Atem	24
Meeting your Senses	28
• Sounds	29
• Visuals	30
• Smells	32
• Taste	34
• Walk	36
• Touch	38
• Screen	39
Meeting ALL your Senses	40

GEDANKEN

Meeting your Thoughts	45
Popcornmaschine	46
Dominosteine	48
Negativitätstendenz	50
Quälgeister	52
Fake News	54
Gedanken – Top 10	56
Schubladen	58
Filter	60
Good News about Thoughts	62
• Thought Bubbles	63
• Thought Busses	64

GEFÜHLE

Meeting your Feelings	69
Gefühlschaos	70
Expanding your Vocabulary	72
Körper-WG	74
Wellen	76
Gedanken befeuern Gefühle	80
Stress	82
• Stressthermometer	84
• Stressreaktionen	86
• Good Stress – Bad Stress	88
• Power Break und Zipline-Atem	90
Null Bock auf Gefühle	92
Augen AUF und DURCHspüren	94
Turm der Akzeptanz	96
Expressing your Feelings	98

BEZIEHUNG

Meeting Yourself	103
What do I need?	104
Herzensbrille	108
Meisen und Raben	110
Gratitude – a Superpower for Happiness	112
• Fünf-Finger-Dankbarkeit	113
• Wofür kannst du dankbar sein?	114
• Dankbarkeits-Journal	115
Von Selbstkritik zu Selbstfreundschaft	116
• Selfcompassion	118
• Gute Wünsche	120
• Random Acts of Kindness	124
Die Reise geht weiter	126
Literaturverzeichnis	127
Impressum	128