

INHALT

EINLEITUNG	7
DAS POTENTIAL DER GRUPPE ENTWICKELN	19
Kreative Kooperation	20
Die Gruppe als Team	23
Keine Konkurrenz	28
Gemeinschaft	32
Mein Gruppenverhalten	36
Vielfalt bereichert	39
Mit dem Herzen hören	42
Ressourcen integrieren	47
Die Tyrannei des Normalen beenden	51
Gemeinsam sind wir stark	55
LERNEN UND VERÄNDERUNG	59
Ständig weiter lernen	60
Lernen ohne Ende	63
Manipulation und Kontrolle	65
Der Fluss des Lebens	70
Wie Träume wahr werden	75
Vergib dir selbst	78
Was du sein kannst	83
Eine optimistische Perspektive	87
Schritte durch unbekanntes Gelände	92
Denken und fühlen	96
SELBSTACHTUNG	99
Über den Körper staunen	100
Körperliche Entspannung	102
Den Geist entspannen	104
Emotionale Entspannung	106
Selbstachtung	109
Meine Werte	112
Körper und Geist	115

Sich selbst akzeptieren	118
Selbstvertrauen	123
 KONZENTRATION UND INSPIRATION	 127
Ruhe und Konzentration finden	128
Belebung und Inspiration finden	131
Das weise Selbst	133
Vitalität	136
Aggressionen abbauen – Frust auflösen	139
Eine wichtige Sitzung vorbereiten	143
Klarer Geist, offenes Herz	146
Zeitmanagement	149
Zentriert sein	152
Die Macht des Atems	154
 DIE KULTUR DER GRUPPE GESTALTEN	 159
Wie ich wurde, wer ich bin	160
Übergänge	164
Produktiv werden	167
Um eine Lösung bitten	171
Empathie entwickeln	175
Freiheit und Verantwortung	179
Eine Gruppe beginnen	183
Eine Gruppe beenden	186