

# Inhalt

An Stelle einer Einführung .....	11
<b>I DIE GRUND-HALTUNG oder NEHMEN WIR EINMAL AN, DU BIST ...</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Wirklichkeit ist das, was wirkt – Einige Fragen</b> .....	<b>15</b>
1.1. <i>Das Eisberg-Modell</i> .....	15
1.1.1. „Die ist ...!“ .....	16
1.1.2. „Du bist ...!“ .....	17
1.1.3. „Bin ich ...?“ .....	17
1.2. <i>Ist da jemand?</i> .....	17
1.2.1. Bambus hilft .....	18
1.2.2. Der Raum dazwischen .....	19
1.2.3. Sensationen zu zweit .....	19
1.3. <i>Treten Sie mir nicht zu nahe!</i> .....	20
1.3.1. Ich stelle mir vor ... ..	21
1.3.2. Mit Vorstellung ... ..	21
1.3.3. Mit sechstem Sinn ... ..	22
<b>2. Körper – Seele – Geist, ein Energie-System – Einige Bilder</b> .....	<b>22</b>
2.1. <i>Das Licht-Kugel-Modell</i> .....	23
2.1.1. Kugelputzen .....	25
2.1.2. Kugeln im Raum .....	25
2.1.3. Störe meine Kreise nicht! .....	26

2.2. <i>Was wir uns alles „ein-bilden“!</i> .....	26
2.2.1. Im Leben stehen (wahrnehmen) .....	27
2.2.2. Wurzeln schlagen (visualisieren) .....	28
2.2.3. In die Tiefe sinken (bewegen) .....	28
2.3. <i>Bin ich überhaupt bei mir?</i> .....	29
2.3.1. Grounding .....	31
2.3.2. Backing up .....	31
2.3.3. All together now .....	32
 <b>3. Das Energie-Kontinuum, von grob- bis feinststofflich – Einige Erlebnisse</b> .....	 33
3.1. <i>Das etwas andere Energie-Modell</i> .....	33
3.1.1. Lebendigkeits-Test .....	37
3.1.2. Verständlichkeits-Test .....	39
3.1.3. Spürlichkeits-Test .....	40
3.2. <i>Dichtung und Wahrheit</i> .....	42
3.2.1. Kopf Brust Bauch .....	44
3.2.2. Augen Blicke .....	47
3.2.3. Ein Stein All Ein .....	49
3.3. <i>Alltag, Bühne, Charisma</i> .....	52
3.3.1. Ihr Auftritt, bitte! .....	54
3.3.2. Die Lachparade .....	57
3.3.3. Ich will. Ich bin bereit. ....	58

<b>II DIE KÖRPER-HALTUNG oder DU BIST WIE DU DICH BEWEGST</b> .....	<b>60</b>
<b>1. Ich im Körper</b> .....	<b>60</b>
1.1. <i>Modelle der „Auf-Richtig-Keit“ oder „Wie stehe ich denn da?“</i> .....	60
1.1.1. Das Hängebauchschwein-Modell .....	64
1.1.2. Das Baustein-Modell .....	66
1.1.3. Das Springschnur-(Hüpfseil-)Modell .....	69
1.2. <i>Körperteil – Teilinformation oder „Zwischen Himmel und Erde“</i> .....	73
1.2.1. Eindruck mit der Pyramiden-Spitze oder Feuer im Brennpunkt .....	77
1.2.2. Minimal Movement oder „Kopf hoch!“ .....	79
1.2.3. Den Auf-Stand üben oder „Wann führt der Po?“ ...	81
1.3. <i>Geschlossene Gesellschaft oder „Lasst die Teile sprechen“</i>	82
1.3.1. Achselzucken oder 9 x Schultern .....	83
1.3.2. Wende-Häse oder Zu- und Ab-Wendungen .....	85
1.3.3. Sich verschließen, abgrenzen oder zurückhalten .....	87
<b>2. Ich im Raum</b> .....	<b>88</b>
2.1. <i>Clownesker Fortschritt</i> .....	88
2.1.1. Was geht hier vor? .....	89
2.1.2. Wie gehst du vor, an etwas ran .....	91
2.1.3. Weitere „Vor-Gangs-Weise“ .....	92
2.2. <i>Bewegung im Raum</i> .....	93
2.2.1. Eine Wendung nehmen .....	94
2.2.2. Erhoben versus unterlegen .....	95
2.2.3. Alphabetische Annäherung .....	96

2.3. <i>Territorium und Status</i> .....	97
2.3.1. Angriff mit Messer und Gabel .....	99
2.3.2. Grenz-Ziehung .....	100
2.3.3. Auf die Pauke hauen .....	101
 3. Ich in der Zeit .....	 102
3.1. <i>Der Fahrtenschreiber oder Die externe Beobachterin</i> ...	102
3.1.1. Bewusst sein in Bewegung .....	103
3.1.2. Bewusst sein in der Umwelt .....	104
3.1.3. Bewusst sein mit anderen in der Zeit .....	104
3.2. <i>Der erste Eindruck oder Die Zeit läuft</i> .....	105
3.2.1. Mehrdeutigkeiten bewegungslos .....	107
3.2.2. Mehrdeutigkeiten bewegt .....	108
3.2.3. „Ich dachte, aber nein ...“ .....	108
3.3. <i>Zeichen der Zeit oder Der entscheidende Zeitpunkt</i> ....	109
3.3.1. Erstkontakt mit Einflussnahme .....	113
3.3.2. Symbole im Team .....	113
3.3.3. Diskussions-Klub .....	114
 <b>III DIE GEISTES-HALTUNG oder DU BIST WAS</b>	
<b>DU DENKST</b> .....	116
 1. Leben in Verantwortung – Kontrolle der Gedanken ...	116
1.1. <i>Reptilienhirn und psychologischer Nebel</i> .....	117
1.1.1. Nebel durch Nähe .....	119
1.1.2. Nebel durch Ausatmen .....	119
1.1.3. Nebel durch Einatmen .....	119

1.2.	<i>Die anderen abholen, wo sie sind und die Spannungs-Skala</i> .....	120
1.2.1.	Von Ohnmacht zur Panik .....	122
1.2.2.	Von Ohnmacht zur Begeisterung .....	122
1.2.3.	Konflikt und Konsens .....	123
1.3.	<i>Der 3-Stufen-Prozess und die 3 Kontrollfragen</i> .....	123
1.3.1.	Dreistufiges Feedback .....	126
1.3.2.	Kann ich Tadel spenden? .....	127
1.3.3.	Kann ich Anerkennung annehmen? .....	128
2.	<b>Leben als Theaterstück – Wirkung der Gedanken</b> .....	128
2.1.	<i>Der All-Tag als Spiegel unserer selbst oder „being an actor“</i> .....	129
2.1.1.	Ur-Sachen und Zu-Fall .....	131
2.1.2.	„Mensch, ärgere mich nicht!“ .....	132
2.1.3.	„Ich bewundere an Dir ...“ .....	132
2.2.	<i>Theater – Ritus – All-Tag oder Ändern kann ich mich nur selbst</i> .....	133
2.2.1.	Innere und äußere Präsenz .....	135
2.2.2.	Der Aufladungs-Lauf .....	136
2.2.3.	Lichtkugel für's All .....	137
2.3.	<i>Der ständige Kampf um Energie oder Licht und Liebe sind der beste Schutz</i> .....	138
2.3.1.	Die kompakte Lichtkugel .....	140
2.3.2.	Die transformierende Lichtkugel .....	141
2.3.3.	Die strahlende Lichtkugel .....	142

<b>3. Leben ist Verwandlung – Schulung der Gedanken . . . .</b>	<b>143</b>
3.1. <i>Muskel-Test – Ein direkter Zugang zu den Tiefen des Eisbergs und zur inneren Weisheit . . . . .</i>	144
3.1.1. Ihre innere Weisheit kennt Ihren Namen . . . . .	146
3.1.2. Die Energie der Dinge in Ihren Händen . . . . .	147
3.1.3. Gesten und Haltungen wirken auf Ihre Energie . . . . .	148
3.2. <i>Muster-Haft – Das Auflösen alter VerHAFTungen in unerwünschten Mustern und hinderlichen Energien . . . .</i>	150
3.2.1. Sie entdecken 3 hinderliche Glaubenssätze . . . . .	152
3.2.2. Sie verankern 3 förderliche Affirmationen . . . . .	153
3.2.3. Sie finden 3 hilfreiche Kraftobjekte . . . . .	154
3.3. <i>Mimo-Sonanz – Die körperliche Darstellung von unbewusst gespeicherten Energien und Informationen durch Bewegung</i>	155
3.3.1. Haben oder Sein – Der feine Unterschied . . . . .	157
3.3.2. Haben oder Soll – Die starke Affirmation . . . . .	158
3.3.3. Sein oder Nichtsein – Die bewusste Verwandlung . . .	159
Anhang A: Filme . . . . .	161
Anhang B: Zu Übung I/3.2.1 . . . . .	163
Anhang C: Wichtige Adressen . . . . .	167
Anhang D: Verzeichnis der Skizzen . . . . .	169
Anhang E: Literaturverzeichnis . . . . .	171