

Inhalt

An Stelle einer Einführung	11
I DIE GRUND-HALTUNG oder NEHMEN WIR EINMAL AN, DU BIST	15
1. Wirklichkeit ist das, was wirkt – Einige Fragen	15
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
2. Körper – Seele – Geist, ein Energie-System – Einige Bilder	22
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
 3. Das Energie-Kontinuum, von grob- bis feinststofflich – Einige Erlebnisse	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

II DIE KÖRPER-HALTUNG oder DU BIST WIE DU DICH BEWEGST	60
1. Ich im Körper	60
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-Hälse oder Zu- und Ab-Wendungen	85
1.3.3. Sich verschließen, abgrenzen oder zurückhalten	87
2. Ich im Raum	88
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
III DIE GEISTES-HALTUNG oder DU BIST WAS DU DENKST	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. Leben als Theaterstück – Wirkung der Gedanken	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

3. Leben ist Verwandlung – Schulung der Gedanken	143
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