

## Inhalt

Ein Geschenk des Himmels	8
Klein und verletzlich	10
Sein Blick trifft meine Seele	11
Den Flügelschlag der Amsel hören	13
Lebendig sein – crazy minutes	15
Sanftes Lämmchen und trotziges Stierchen	16
Relaxen	18
Sich austoben	20
Auf andere zugehen	22
Neugierig sein	25
Körbchenruhe	26
Mit offenem Herzen	28
Alle Sinne auf Empfang	30

„Ausraunzeln“	33
Zärtlichkeit einfordern	34
Siesta	36
Liebevolles Stalking	37
Rückversicherung	39
Mit Verlustängsten umgehen	40
Den eigenen Weg gehen	41
Jackpot	44
Hartnäckigkeit zahlt sich aus	45
Hilflos und ausgeliefert	48
Das Restrisiko	51
Die leisen Töne hören	53

Die Couchcommunity	56
Abschiedsschmerz aushalten	57
Darf er oder darf er nicht?	59
Der Blick auf das Wesentliche	62
Vorsicht	66
Die Entdeckung der Langsamkeit	68
Lernfähig sein	70
Warten können	73
Abschied vom Egotrip	74
Respekt und Verantwortung	77
Über mich	80