

Inhalt

Einführung	14
Wie dieses Buch entstand	16
Worum es mir in diesem Buch geht	17
 Der Spielplatz und die Persönlichkeitsentfaltung	 21
Was ist persönliche Entwicklung für mich?	21
Puzzleteile in eine neue Welt	22
Ideen, das Buch zu nutzen	24
 Aufbau und Struktur des Buches	 26
Bewusstwerden	28
Spielstopp als Pause zur Selbstreflexion	30
Tipps für die Selbstreflexion	31
 Systemisches Spielplatzfundament	 33
Entwickeln: Lege deine (Ge-)Schichten ab	36
Was ist eigentlich »Hypnose«?	36
Lebensmomentstückchen und »Me Search«	38
Bewusstseinsintegrationsspiel 1: »Inneninventur«	41
Wie finde ich heraus, woraus meine Lebensmomentstückchen bestehen?	42
Bewusstsein im Großformat	43
Bewusstsein to go	44
 Dein Spielplatz	 47
Dein Spielfeld	47
BIG TOOL 1: Meine Lebensbereiche unter der Lupe	49
Dein authentisches Ich	53
Bewusstseinsintegrationsspiel 2: »Filterprüfung«	55
Sandkasten – Konstruktivismus und deine (Ge-)Schichten	56
Deine Einord-Pärchen	57
»Fuß in der Bewusstseinstür«	60
Konstruktivismus als Erleichterung	61
Dein Lebensohrwurm	69

Bewusstseinsintegrationsspiel 3: »Made by me«	71
Bewusstseinsintegrationsspiel 4: »Realitätsbrillenverleih«	73
Karussell – Deine Gedankenwelt	74
Bewusstseinsintegrationsspiel 5: »Überzeugungen auflockern«	79
Bewusstseinsintegrationsspiel 6: »Gegenbeweise sammeln«	81
Bewusstseinsintegrationsspiel 7: »Einmal Kette zu Ende denken«	83
Bewusstseinsintegrationsspiel 8: »Babygehirn spielen«	87
Bewusstseinsintegrationsspiel 9: »Gänseblümchenkarussell«	89
Bewusstseinsintegrationsspiel 10: »Dankbarkeitssammlung Routine«	91
Bewusstseinsintegrationsspiel 11: »Das Universum ist noch viel krasser«	93
Bewusstseinsintegrationsspiel 12: »Erlebnisse abschließen« ...	95
Bewusstseinsintegrationsspiel 13: »Der nächstschönere Gedanke«	97
Rutsche – Deine Gefühlswelt	98
Du gibst mir das Gefühl von	102
Dein 1×1 der Gefühle	103
BIG TOOL 2: Mein Gefühls 1×1	104
Die Rutsche als Abkürzung	106
Bewusstseinsintegrationsspiel 14: »Mut-Liste«	111
Bewusstseinsintegrationsspiel 15: »Oh toll, eine Gefühlswelle!«	113
Bewusstseinsintegrationsspiel 16: »On- und Off-Knöpfe«	115
Bewusstseinsintegrationsspiel 17: »Bastle dir deine Visionsmediathek«	117
Schaukel – Selbstwirksamkeit und schöpferisch handeln	118
Irritationen sind genial	122
Entscheidungen: Was ist richtig für mich?	127
BIG TOOL 3: Mein klares NEIN-Gefühl	128
BIG TOOL 4: Mein klares JA-Gefühl	129
Bewusstseinsintegrationsspiel 18: »Streu neue Ursachen in die Welt«	131
Bewusstseinsintegrationsspiel 19: »Ich finde eine Lösung«	133
Klettergerüst – Resilienz und Ressourcen	134
Baby, this pain was meant for you	136
Posttraumatisches Wachstum	138
Regenbogen-Ressourcenfische	140
Dein persönliches Energiemanagement	143

BIG TOOL 5: Mein persönliches Energiemanagement	144
Babyschritte in deine Sicherheit	146
BIG TOOL 6: Kartendeck meiner Eltern	147
Bewusstseinsintegrationsspiel 20: »Schreib deine Story um«	149
Bewusstseinsintegrationsspiel 21: »Vorteile des Problems«	151
Kreativität als Ressource	153
Bewusstseinsintegrationsspiel 22: »Und der Preis für die kreativste Idee geht an ...«	157
Nestschaukel – Veränderungen leben und Gegenwind	158
Wenn du beginnst, Veränderungen zu leben	158
Gegenwind von außen	159
Gegenwind von innen	160
Deine Spielregeln	162
BIG TOOL 7: Spielregeln für mich: Mein Umgang mit mir	163
BIG TOOL 8: Spielregeln für andere: Umgang mit mir	164
Triggerlandeflächen und Mikroheilung	165
Dein Bild von mir ist nicht, wer ich bin	166
Fehler als Orientierung	168
In Selbstliebe schlüpfen	169
Bewusstseinsintegrationsspiel 23: »In Selbstliebe schlüpfen« .	171
Staunen und Faszination	172
Bewusstseinsintegrationsspiel 24: »Schaffe Staunmomente«	175
Wippe – Integration und dein neues Normal	176
Kippmomente in ein neues Leben	177
Go as fast as the slowest part of you feels save	178
Abschluss: Von innen nach außen	181
Übersicht über die Bewusstseinsintegrationsspiele	187
Literatur	188
Hinweis auf Download-Material	192