

inhalt

Vorwort	7
Arschsamkeitsübung #156: Der Taucher	8
Arschsamkeitsübung #25: Der gute Ratschlag	10
Arschsamkeitsübung #57: Auf dem rechten Weg	12
Arschsamkeitsübung #14: Der Atem-Anker	14
Arschsamkeitsübung #256: Der Körper-Scan	16
Arschsamkeitsübung #2: Back to the roots	18
Arschsamkeitsübung #41: Rumpelstilzchen	20
Arschsamkeitsübung #673: Die Fliege (an der Wand)	22
Arschsamkeitsübung #13: Barfuß laufen	24
Arschsamkeitsübung #43: Führung	26
Arschsamkeitsübung #571: Das Ei	28
Arschsamkeitsübung #31: Mit allen Sinnen	30
Arschsamkeitsübung #12: Not my cup of tea	32
Arschsamkeitsübung #72: Liegenbleiben	34

Arschsamkeitsübung #96: <i>Kleine Wunder</i>	36
Arschsamkeitsübung #84: <i>Positive Sprache</i>	38
Arschsamkeitsübung #15: <i>Shopping Queen</i>	40
Arschsamkeitsübung #44: <i>Das Faultier</i>	42
Arschsamkeitsübung #145: <i>Warteschleife</i>	44
Arschsamkeitsübung #64: <i>Dankbarkeit</i>	46
Arschsamkeitsübung #92: <i>Achtsames Gehen</i>	48
Arschsamkeitsübung #149: <i>Toter Mann</i>	50
Arschsamkeitsübung #53: <i>Stille hören</i>	52
Arschsamkeitsübung #134: <i>Der Steineflüsterer</i>	54
Arschsamkeitsübung #42: <i>Das Männchen im Ohr</i>	56
Nachwort	59