

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