

Inhaltsverzeichnis

Impulskontrolle	Faust öffnen	48
	Gehmeditation	50
	Achtsames Hören	52
	Gedanken wie Blätter auf dem Fluss	54
	Goldene Kugel	56
	Bergmeditation	58
	Schmetterlingsumarmung	60
	Hand aufs Herz	62
Embodiment	Anspannung/Entspannung	64
	Lächeln	66
	Siegerpose	68
	Bodyscan	70
	Schütteln	72
	Körper wecken.....	74
	Hampelmann	76
	Gehirnknöpfe massieren.....	78
Sinne	Augenbreak.....	80
	Geräuschlawine	82
	Gedanken-Duftreise	84
	Wettermassage.....	86
	Ich bin glücklich, wenn	88
	Innerer Wetterbericht.....	90
	Wünsche schicken	92
	Essen in Zeitlupe.....	94

Achtsamkeitsspiele	97
Domino	99
Den Affengeist stoppen	108