

Inhalt

LICHTENGEL WAHRNEHMEN	15
PILZ VERGLEICH	17
PILZ FANTASIE	20
LEBENSRHYTHMUS FINDEN	22
LEBENSFRAGEN STELLEN	25
BEFREIUNG ERMÖGLICHEN	27
LIEBESKRAFT ERKENNEN	31
STRESS-TEST MENSCHLICHKEIT	35
WERTESYSTEM DEFINIEREN	37
HIRN BEHÜTEN	39
SCOOTER FLUT	41
FERNSEHTURM ALS SONNE	44
MITTELSTAND WACH AUF	47
GEDANKEN FLIEGEN	49
HALS ÜBER KOPF	52
RICHTUNGSWECHSEL ZULASSEN	54
GELASSENHEIT ÜBEN	57
SELBSTLIEBE ERLAUBT	60
JAHRESREVUE	63
ROT ZU GOLD	66
SELBKritIK ZU SELBSTLIEBE	70
IN FRAGE STELLEN	73
HOFFNUNG STIRB ZULETZT	77
MUTTER-INSTINKT	81
RECHT-HABEREI	85
SPIEL MIT DEM FEUER	89
ANFANG UND ENDE	92
REGENBOGEN-BRÜCKE	98
RESPEKT UND WERTSCHÄTZUNG	104
WASSERTROPFEN ZU MEER	107
MEIN UNVERSTÄNDNIS	111
EWIGER KREISLAUF	114

STURM-WARNUNG	116
KRÄFTE WALTEN	119
VERLETZLICHKEIT	121
STÜRMISCHES EINGESTÄNDNIS	123
ZAUNGRENZE WEG	127
ANGSTBEFREIUNG	130
SATIRE	134
FRAGILITÄT ZU STÄRKE	136
LEISE VORAHNUNG	139
UNBEWUSSTE ASSOZIATION	141
ERKLÄRUNGSVERSUCHE	143
ABSCHOTTUNG RICHTIG?	146
NATUR UNBEIRRT	148
WILDE SPEKULATION	150
SEGENSREICHE GEDANKEN	153
GUTE VORSÄTZE	155
PLAUSIBILITÄTS-SUCHE	158
VON HUNDERT AUF NULL	164
FACETTEN DER ANGST	167
GEDANKEN-HYGIENE	172
HEILVERSPRECHENDE FÖRDERMITTEL	175
GESUNDHEIT ATMEN	178
MANTRA »ZUVERSICHT«	180
HUSCH, HUSCH	182
DENKANSTOSS	184
FRISCHLUFT TANKEN	187
OFFENBARUNG	190
MANTRA »GEMEINSCHAFTSSINN«	193
ERINNERUNG	195
SELBSTERKENNTNIS	198
AUFKLÄRUNGS-DURST	203
GESUND ATMEN	207
ZUVERSICHT BEWAHREN	210
GEDANKEN IN GRAU	213
FROHE OSTERN	220
MANTRA »LICHTSUCHE«	226

WIEDERGEBURT	228
ANGST, DER SCHEINRIESE	231
ANTWORTSUCHE	236
ERKENNTNIS-FREUDE	239
MOTIVATION	242
REGEL(GE-)WERK	244
MANTRA »BESINNUNG«	246
MANTRA »ALLES DIENT«	249
MANTRA »WANDLUNG«	252
MANTRA »KOPFSACHE«	257
MANTRA »INTUITION«	260
GEFÜHLSDUSELEI	263
APFEL und EVA	266
FRAGEN ÜBER FRAGEN	271
MANTRA »HOFFNUNG«	274
FARBENSPIEL	276
MANTRA »SANFTHEIT«	280
GEFÜHLS-PALETTE	282
IN BEWEGUNG	286
NEUE WELT	290
WUNSCHLISTE	292
AUSGLEICH SCHAFFEN	295
BAUM-ENERGIE	299
GLEICHERMASSEN VERSCHIEDEN	302
INTENSIV-SUCHE	306
BEDRÜCKENDE VERÄNDERUNG	310
SCHEIN ODER SEIN	314
STERBENDER BAUM	317
MANTRA »LICHTVOLL«	320
MANTRA »DURCHHALTEN«	324
GEWISSENSFRAGE	326
EIN- ODER AUSBILDUNG	331
EXISTENZFRAGEN	336
HERZFLIMMERN	338
NACHTGEDANKEN	342
INNERE WERTE	346

GRENZ-WERTE	350
URVERTRAUEN	353
GRENZ-GEBIETE	356
KREISLAUF	360
STEINREICH	363
WASSERSPIEL	367
PINIENGEISTER	370
DRACHENBAUM	374
BAD ORBER WALD-ELFE	377
GEDULD ÜBEN	381
MANTRA »HEILKRAFT«	384
PLANETEN-ENERGIE	387
SPURENSUCHE	389
MANTRA »GEMEINSAM VORWÄRTS«	391
SCHULDFRAGE	394
ENDE VOR ANFANG	397
MENSCH, MACH LICHT!	402
SCHUBLÄDEN	406
AUFRUF	408
BEWERTUNGSVERSUCH	410
BESTÄRKUNG	414
GEWALT IN WIEN	417
WALDFLUCHT	420
GEDÄMPFTE WAHRNEHMUNG	423
JETZT	427
MANTRA »ERKENNE DICH«	430
MITGEFÜHL	434
ERGÄNZUNG	437
ABSOLUTION	440
ERNEUT SCHULDFRAGE	442
ROT BESSER FÜHLEN	446
GUTES WÜNSCHEN	449
FREISPRECHUNG	451
HERZWÄRME	454
FRIEDENSRUF	456
LAUBBLÄSEREI	460

BETEN	464
DURCHHALTEN	467
EINSAMKEIT	474
ROSIGER VERGLEICH	479
HOFFNUNG VORAUS	482