

Inhaltsverzeichnis

Zum Buch	3
IMPRESSUM	6
VORWORT	11
EINLEITUNG	16
1. Willkommen – du bist wichtig	16
2. Wie dieses Buch funktioniert – dein Wegbegleiter im Alltag	18
3. Was ist Kurzaktivierung – und warum wirkt sie?	20
4. Symbole & Zeitangaben im Buch erklärt – dein Kompass für die Praxis	23
TEIL I – AKTIVIEREN MIT HERZ	29
5. Ein guter Start: Tagesimpulse am Morgen	29
6. Gemeinsam erinnern – Geschichten aus dem Leben	42
7. Musik, die das Herz berührt	52
8. Sprichwörter & Redewendungen	63
9. Das Gespräch als Brücke – Reden wir drüber	72
10. Wenn nichts geht – Umgang mit Rückzug, Unruhe oder Ablehnung	77
Teil II – Kreativität & Kraftquellen	83
11. Bilder aus dem Herzen – kreative Ideen mit einfachen Mitteln	84
12. Jahreszeiten erleben – Natur als Impulsgeber	99
13. Bewegung mit Gefühl – Kleine Einheiten mit großer Wirkung	128
Teil III – Für dich – damit deine Kraft erhalten bleibt	150
14. Dein Beitrag zählt – Rückmeldungen erkennen und würdigen	157

15. Realistisch bleiben: Nicht jede Aktivierung klappt immer	167
16. Auch du brauchst Pausen	178
Anhang	245
17. Schnellfinder für den Alltag: Welcher Impuls passt gerade jetzt?	245
18. Deine persönliche Schatzkiste	247