

Inhalt

Einleitung	9
Anleitung	27

Teil I Geist

Kapitel 1: Wahrnehmen – Zuhören	39
<i>Übungen</i>	<i>63</i>
Kapitel 2: Unterbrechen – Umschalten.	69
<i>Übungen</i>	<i>89</i>
Kapitel 3: Neugestalten – Distanzieren.	105
<i>Übungen</i>	<i>125</i>

Teil II

Körper

Kapitel 4: Wahrnehmen – Übersetzen	133
<i>Übungen</i>	162
Kapitel 5: Unterbrechen – Modifizieren	175
<i>Übungen</i>	204
Kapitel 6: Neugestalten – Ausgleichen	223
<i>Übungen</i>	239

Teil III

Mensch

Kapitel 7: Wahrnehmen – Einstimmen	249
<i>Übungen</i>	276
Kapitel 8: Unterbrechen – Pflegen	284
<i>Übungen</i>	301
Kapitel 9: Neugestalten – Verbinden	309
<i>Übungen</i>	336
Schlussbemerkung	343
Anmerkungen	357
Über die Autor*innen	363