

Vorwort	9
Dank	10
Einführung	11
Ein Bogen, der sich in eine sonnige Zukunft spannt	12
Meditieren gegen die Angst	13
Imaginieren und Visualisieren	14
Zwei getrennte Bereiche oder »eins«?	14
Warum tut meditieren so gut?	18
Achtsamkeit	19
»Nebenwirkungen«	20
Der Anfang vom Ende der Angst	21
<i>Annehmen der beengenden Situation</i>	22
<i>Angst ist ein Wegweiser für neue Pfade</i>	23
<i>Sicherer Ort</i>	26
<i>Die Komplexität von Angstsituationen erfassen</i>	27
<i>Wie finde ich die »Puzzle-Teile« meiner Angst?</i>	28
Unser Ziel	29
<i>Klar formulieren</i>	30
<i>Positiv formulieren</i>	30
<i>Spielräume beim Verfolgen von Zielen</i>	30
<i>Der Weg zum Ziel</i>	31
<i>Vom Gehen zum Gleiten</i>	32
<i>Der Absprung ins neue Leben</i>	32
<i>Die Entdeckung der eigenen Ressourcen</i>	33
<i>Günstige Rahmenbedingungen schaffen</i>	36

Begünstigende Vorannahmen _____ 37

<i>Ob gut oder weniger gut: Alles, was passiert, ist Teil des Veränderungsprozesses _____</i>	38
<i>Es gibt keinen besseren Partner als das Vertrauen _____</i>	39
<i>Wenn etwas nicht funktioniert, tue ich etwas anderes _____</i>	40
<i>Je mehr Wahlmöglichkeiten, desto besser _____</i>	41
<i>Kommunikation und Erfahrung geschehen immer über mehrere Sinneskanäle _____</i>	41
<i>Das Unbewusste ist mächtiger als der bewusste Verstand _____</i>	43
<i>Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen _____</i>	44
<i>Alles kann erreicht werden, wenn die Aufgabe in ausreichend kleine Stücke zerteilt wird _____</i>	46
<i>Widerstand verlangsamt den Heilungsprozess _____</i>	46
<i>Wir manövrieren uns geschickt durchs »bewegte Wasser« _____</i>	47

Die »Verhinderer« _____ 49

<i>Schwarzmalerei _____</i>	50
<i>Übernahme negativer Gedankengebäude _____</i>	51
<i>Selbstvorwürfe _____</i>	51
<i>Fremdvorwürfe _____</i>	52
<i>Trotzigkeit _____</i>	53

Unser seelisches Immunsystem _____ 55

<i>Was genau ist Resilienz? _____</i>	56
<i>Unser Weg zu mehr Resilienz _____</i>	57
<i>Resilienz fördernde Symbole und Bilder _____</i>	57

Entspannung _____ 61

<i>Geistige Entspannung _____</i>	62
<i>Innehalten _____</i>	62

<i>Den Geist beruhigen – meditieren</i> _____	63
<i>Auf die Selbstheilungskräfte der Seele vertrauen</i> _____	64
<i>»Unterwegs sein« im eigenen Körper</i> _____	66
<i>Stärkende Impulse</i> _____	68
<i>Impulse, die uns erden</i> _____	68
<i>Impulse, die uns öffnen</i> _____	71
<i>Impulse, die uns erhöhen</i> _____	72
<i>Körperliche Entspannung</i> _____	73
<i>Die drei Säulen – Haltung, Atmung und Dehnung</i> _____	73
<i>Den Körper herausfordern</i> _____	74

Die Kraft der Sprache _____ **77**

<i>In den Dialog gehen</i> _____	78
<i>Affirmationen</i> _____	79
<i>Die Kraft des wiederholenden Wortes spüren</i> _____	80
<i>Die Kraft des Klanges nutzen</i> _____	83
<i>Sich vom Klang anderer Sprachen tragen lassen</i> _____	85

Atmung _____ **87**

<i>Angst wegatmen</i> _____	88
<i>Unterschätzte Aspekte der Atmung aktivieren</i> _____	90

Farben, Form & Leerheit _____ **91**

<i>Schmeichelnde Farben</i> _____	92
<i>Sanftes Licht</i> _____	94
<i>Milder Duft</i> _____	95
<i>Starke Form</i> _____	97
<i>Wunderbare Leerheit</i> _____	98

Spielerische Methoden zur Vertreibung der Angst _____ 101

<i>In den Beobachter gehen</i> _____	102
<i>Lächeln sammeln</i> _____	103
<i>Staunen</i> _____	104
<i>Hinterfragen: Ist das wirklich so?</i> _____	105
<i>Rituale pflegen</i> _____	107
<i>Das Gegenteil tun</i> _____	108
<i>»Heimliche Verbündete« gegen die Angst suchen</i> _____	109
<i>»Sich kleiden«</i> _____	109
<i>Angstfreie Räume kreieren</i> _____	110
<i>»Den Besen schwingen«</i> _____	111
<i>Bei sich »andocken«</i> _____	111
<i>Mit Wind und Wetter kokettieren</i> _____	112
<i>Try and fail ...!</i> _____	113
<i>Neue Spuren ziehen</i> _____	115
<i>Drehbuch schreiben</i> _____	116
<i>Reisen</i> _____	118

Die Befreier _____ 121

<i>Das Feuer Achtsamkeit</i> _____	122
<i>Das Juwel Klarheit</i> _____	130
<i>Der Stern Sinnhaftigkeit</i> _____	131
<i>Der Zauber Verwobenheit</i> _____	132
<i>Das Wunder Behutsamkeit</i> _____	132
<i>Die Entlastung Einfachheit</i> _____	133
<i>Das Heiligtum Dankbarkeit</i> _____	134
<i>Die Befreiung Wut</i> _____	135
<i>Der Erlöser Selbstliebe</i> _____	136
<i>Der Antreiber Freude</i> _____	137

<i>Über die Autoren</i> _____	140
-------------------------------	-----