

Inhalt

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
Annehmen der beengenden Situation	22
Angst ist ein Wegweiser für neue Pfade	23
Sicherer Ort	26
Die Komplexität von Angstsituationen erfassen	27
Wie finde ich die »Puzzle-Teile« meiner Angst?	28
Unser Ziel	29
Klar formulieren	30
Positiv formulieren	30
Spielräume beim Verfolgen von Zielen	30
Der Weg zum Ziel	31
Vom Gehen zum Gleiten	32
Der Absprung ins neue Leben	32
Die Entdeckung der eigenen Ressourcen	33
Günstige Rahmenbedingungen schaffen	36

Begünstigende Vorannahmen

37

<i>Ob gut oder weniger gut: Alles, was passiert,</i>	38
<i>ist Teil des Veränderungsprozesses</i>	
<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</i>	
<i>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</i>	
<i>in ausreichend kleine Stücke zerteilt wird</i>	46
<i>Widerstand verlangsamt den Heilungsprozess</i>	46
<i>Wir manövriren 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

Über die Autoren _____ 140