

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	11
Literatur . . . . .	20
<b>1 Anwärmen und Einstimmen . . . . .</b>	<b>21</b>
Vorstellung . . . . .	23
Eine ungewöhnliche Begrüßung . . . . .	23
Eine bewegende Begrüßung . . . . .	24
Biografie . . . . .	25
Harmonie . . . . .	26
Parallelen . . . . .	26
Tempo, Tempo! . . . . .	27
Emotionale Verwöhnung . . . . .	28
Eine andere Identität . . . . .	29
Im Leben jedes Menschen . . . . .	30
Die wilde Jagd . . . . .	31
Der wachsame Drache . . . . .	32
Mein Freund der Baum . . . . .	33
Improvisierter Tanz . . . . .	34
Imaginäres Lesen . . . . .	35
Automatisches Schreiben . . . . .	36
Familienbilder . . . . .	37
Leichter sein, lebendiger sein . . . . .	39
Spiel der Berührungen . . . . .	40
Intuitives Feedback . . . . .	41
Erste Eindrücke – positiv . . . . .	42
Körperbilder . . . . .	43
<b>2 Gefühle erkennen und ausdrücken . . . . .</b>	<b>45</b>
Dazugehören . . . . .	47
Emotionale Grüße . . . . .	48
Wie geht es dir? . . . . .	49
Gefühle ablesen . . . . .	50
Vier Himmelsrichtungen, vier Gefühle . . . . .	50
Mikrologe . . . . .	51
Griechischer Chor . . . . .	53
Entfesselte Stimmen . . . . .	54

Der Schrei .....	55
Befreiung .....	56
Das war mein Fehler .....	57
Gefühle ausdrücken .....	58
Strategischer Pessimismus .....	59
Leider... ..	60
Gefühle erraten .....	61
Die Kunst des Gebens .....	61
Umarmungen .....	62
Eine extragroße Umarmung .....	64
Rate, wie ich mich fühle .....	65
Schweigender Schrei .....	65
Feinfühligkeit .....	66
Die Stimme spiegeln .....	67
Die Gruppe als Spiegel .....	68
Die Gruppe als Orchester .....	69
Beleidigungen.....	70
<b>3 Vertrauen .....</b>	<b>73</b>
Ein Brief, der Bewunderung ausdrückt .....	74
Vertrauenstest .....	75
Wohlbefinden .....	76
Genuss der Langsamkeit .....	77
Vom Pessimisten zum Optimisten .....	78
Vertrauen ist ein Prozess .....	79
Der Fahrstuhl .....	79
Die Rückkehr .....	80
Intimität .....	81
Passiv und Aktiv .....	82
Aktiv und Passiv total .....	83
Nehmen und geben.....	84
Drei Kunststücke .....	85
Der Stimme folgen, der Hand vertrauen .....	86
Stumme Signale .....	87
Blind date .....	89
Führungsqualitäten .....	89
Der Drache von Nanjing .....	90
Eine belastbare Beziehung? .....	91
Vertrauen und Intimität .....	92

Netzwerk der Freunde .....	93
Wiegenlied .....	95
Brief an Gott .....	96
<b>4 Beobachtung und Konzentration .....</b>	<b>99</b>
Wie aufmerksam bist du? .....	101
Zuhören .....	102
Magischer Ball .....	103
Haben und nicht haben .....	104
Wer hat angefangen? .....	105
Veränderungen .....	106
Leonardos Spiel .....	107
Konzentration durch die Stimme .....	107
Konzentration durch das Auge .....	108
Bewusstseinsstrom .....	109
Kim-Spiel .....	110
Die seufzende Gruppe .....	111
Jäger und Wild .....	111
Auf leisen Sohlen .....	112
Tabu .....	113
Disziplin .....	114
Mit einer Stimme sprechen .....	114
Grüß Gott, Majestät .....	116
Der sechste Sinn .....	117
Das Parfum .....	118
Folge mir .....	119
Der magische Spiegel .....	120
Die beiden Samurai .....	120
Intuition .....	122
Grimassen .....	123
Das Picknick .....	124
<b>5 Status und Macht .....</b>	<b>125</b>
Lebensraum .....	128
Wachsen oder schrumpfen .....	129
Das Spektrogramm .....	130
Nähe und Distanz .....	131
Gruppen bilden .....	132
Statuswechsel .....	133

Erhöhen oder erniedrigen . . . . .	134
Körpersprache . . . . .	135
Machtspiel . . . . .	135
Sympathie und Einfluss . . . . .	136
Gesten der Zustimmung . . . . .	137
Pecking Order . . . . .	139
Ja – Nein, Du – Ich . . . . .	140
Thronfolge . . . . .	141
Expressives Gehen . . . . .	142
Familienszene . . . . .	143
Stark und schwach . . . . .	144
Herr und Sklave . . . . .	145
Tauziehen . . . . .	145
Widerspenstige Dienerschaft . . . . .	147
Das Königsspiel . . . . .	148
Geografie der Macht . . . . .	149
Du hast, was ich mir wünsche . . . . .	150
Einen guten Mann/eine gute Frau finden . . . . .	151
Die Beförderung . . . . .	152
Der Tyrann von Sevilla . . . . .	153
Dosierte Konfrontation . . . . .	154
Fahrstuhl . . . . .	155
Irishes Duell . . . . .	156
Barfuß und blind . . . . .	156
Die Wasserbombe . . . . .	157
Tiefe Wurzeln, hoher Status . . . . .	158