

Einleitung	9
Positive Tagträume sind gesund	12
Unbewusste Fähigkeiten zulassen und fördern	14
Die Sprache des Unbewussten ist bildhaft	14
Wie können Worte heilen?	17
Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte	18
Der Aufbau der Geschichten	19
Alle Geschichten haben eine ähnliche Struktur	20
<i>Einleitungstext</i>	20
<i>Text zum Wachwerden</i>	21
<i>Die Rückorientierung</i>	21
Zu den Wirkungen der Geschichten	22
Allgemeine Wirkungen	22
<i>Innere Ruhe führt zur sensiblen Wahrnehmung unserer Empfindungen</i>	23
<i>Mittel- bis langfristig spürbare Wirkungen</i>	25
<i>Weitere wichtige Wirkungen der Geschichten</i>	25
Grundannahmen	27
Zur Anwendung dieses Buches	28

1 Eine Entspannung zuverlässig einleiten und vertiefen	31
Die Ruhe im Wasserglas	31
Auf sich aufpassen	33
Abtropfen lassen	35
Atem loslassen	37
Ruheraum	40
Wassertropfen im See	43
Schneestille	45

2 Unseren Körper spüren, ihn würdigen	
und durch ihn genießen _____	48
Ohren brauchen nicht hören _____	48
Deine Füße spüren und würdigen _____	51
Aus der Sicht der Knie _____	53
Deine Hände spüren und mögen _____	55
3 Die eigene Kreativität erweitern _____	59
Töne neu streichen _____	59
Das Zeitvolk _____	62
Eine Wolke aus Stein _____	64
Der Bach der Wünsche _____	65
Die kleine Bärin _____	69
Das Erleben eines Dampfes _____	73
Der Rasenmäher bringt Licht zu den kleinen Pflanzen _____	75
Wenn ein Regentropfen schwer wird _____	76
4 Die Heilkräfte in uns ansprechen _____	79
Ein Fluss findet seinen Weg _____	79
Moos _____	83
Helle Leichtigkeit _____	85
Haus der Farben _____	86
Inneres Wissen _____	89
In einer Seifenblase reisen _____	91
Warmer Wind _____	94
Urlaub für den Schmerz _____	96
Nachtigall _____	99
Ein normales Blatt _____	101
5 Besser ein- und durchschlafen _____	104
Den Ruheschmetterling kommen lassen _____	104
Beide Ohren gleichzeitig _____	107
Gesunde Ruhe _____	109

6 Gefühle wahrnehmen und akzeptieren	112
Das Schloss der Gefühle	112
Ein Blatt erwacht	115
Die leichte Schwere eines Vogels	117
Straßenpfosten wandern durch die Nacht	118
Ein Punkt ist ein Punkt	121
Eine Brille erholt sich	124
Verwandlung	126
Die Melodie der Ruhe	130
Der erste Atemhauch	132
Regenbogenbrücken	135
Worte	137
Kraft aus der Tiefe	140
Vergängliche Straßen	143
Spiegelsee	146
Der kleine Wind des Atems	149
Innere Sonne	151
Die Seele der Kieselsteine	154
 Literatur	 157
Weiterführende Literatur zur Hypnotherapie	157
Weitere Veröffentlichungen des Autors zum Thema	157
 Über den Autor	 158