

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	14
Literatur	28
 Kapitel 1 – Entspannung	29
Garten Eden	30
Schweigen	32
Die Kerze	34
Entspannung in fünf Minuten	35
Insel der Heiterkeit	36
Die Mitte finden	38
Progressive Entspannung	40
Privates Refugium	43
Der Garten	45
Der Teich	47
 Kapitel 2 – Atmen	49
Langsam ausatmen	50
Achtsam atmen	51
Sommerzeit	52
Loslassen	53
In den Körper atmen	54
Die Luft anhalten	56
Der lange Atem	57
Meereswellen	58
Farbiger Atem	59
Ein gleichmäßiger Puls	61
 Kapitel 3 – Konzentration	63
Die Aufmerksamkeit lenken	64
Der Tempel der Stille	66

Der Klang des Lebens	68
Nah herangehen	69
Geschenke zählen	70
Schwerkraft	71
Der Zen-Meister	72
Gesund werden, gesund bleiben	74
Kapitel 4 – Energie	77
Energie erzeugen	78
Energie und Stärke	80
Energiereserve	82
Heilende Energie	83
Weißes Licht	85
Wachsende Energie	86
Kieselstein	87
Herzenergie	88
Kapitel 5 – Stressprophylaxe	89
Schweben	90
Heilender Sand	92
Magischer Ballon	94
Bergsee	96
Farbiges Licht	97
Kummer loslassen	98
Geballte Faust	100
Wenn das Leben schmerzt	102
Positive Gefühle gegen Stress	103
Natura sanat	104
Stress als Herausforderung	106
Kapitel 6 – Zuversicht	109
Zuflucht in der Natur	110
Geheimes Zimmer	112
Ort des Friedens	114
Sicherheit	115
Mentale Unterstützung	116
Optimismus	118
Zauberkegel	120

Selbstachtung	122
Neugier	124
Intimität	126
Kreis der Freunde	128
Kapitel 7 – Willenskraft	131
Zu neuen Ufern	132
Der alte Baum	134
Der Schneeball	136
Der Schlüssel zum Erfolg	138
Das Ziel	140
Willenskraft	142
Aus Fehlern lernen	144
Dankbarkeit	146
Vergib dir selbst	148
In fünf Jahren	150
Kapitel 8 – Gefühle regulieren	151
Raum des Schweigens	152
Wüstensturm	154
Grübeleien	155
Der Fahrstuhl	157
Eiswürfel	158
Stopp!	159
Negative Gefühle auflösen	161
Stöhnen	164
Hallo Zorn!	165
Magische Augen	167
Um Vergebung bitten	169
Wir alle machen Fehler	171
Kapitel 9 – Heilung und Gesundheit	173
Heilende Nähe	174
Eine Verletzung heilen	177
Der heilende Garten	179
Heilendes Licht	181
Rekonvaleszenz	183
In den Schmerz atmen	185

Kapitel 10 – Mentales Training	187
Fitness beginnt im Kopf	188
Energiedepot	190
Den Wettkampf mental vorbereiten	192
Solo-Imagination	195
Das Team stärken	197
Teamgeist	200
Anerkennung	203
Der schweigende Tausendfüßler	205
Ein Körper	207
Das Publikum	209
Sportlicher Wettbewerb	211
Die goldenen Schuhe	213
Formtief	215
Konzentrationsschwäche	217
Bewegende Augenblicke	220
Der Geschmack des Sieges	222