

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Literatur	23
Kapitel 1: Achtsamkeit	25
Sei dein eigener Freund	28
Sei gut zu deinem Körper	30
Friedlich gehen	32
Schöne Erinnerungen	33
Das Eis schmelzen lassen	34
Ein sicherer Hafen	35
Sich selbst lieben	36
Lass das Licht leuchten	38
Vergeben	40
Freude einatmen	42
Angst umwandeln	44
Eine innere Balance finden	46
Die Zähmung der Monster	47
Zeichen der Dankbarkeit	49
Die Familie nicht vergessen	51
Störenfriede	53
Wenn jemand in Not ist	55
Naikan	57
Stress auflösen	59
Die Liebe deiner Mutter	61
Die Liebe deines Vaters	63
Großzügigkeit	64
Liebe und Güte	66
Schweigen	68
Kapitel 2: Positive Energie	69
Zeichne deinen Körper	73
Wie geht es dir?	74
Was sagt dein Körper?	76
Gähnen, um wach zu werden	78
Durch die Fußsohlen atmen	79
Atmen mit Genuss	80
Drei Seufzer	81

Bequem sitzen	83
Liebe atmen	85
Die Energie des Himmels	86
Langsame Bewegung des Kopfes	87
Langsam gehen	88
Entspannt hören	89
Energetische Hände	90
Der Sturm	91
Jeder kann ein Held sein	92
Lichtkugel	93
Positive Energie	94
Bär und Elfe	95
Gruppenenergie spüren	96
Heldenchor	97
Energiekreis	98
Wessen Hände sind das?	99
Abzählen	100
Zeig mir!	101
Hände	102
Imaginäres Ballspiel	103
Imaginäre Objekte heben	104
Lach, wenn du mich magst	105
Muk	106
Pokerface	107
Fest verwurzelt	108
Unbeugsam	109
Pina	110
Der Dreh	111
Aura	112
Bayerisches Daumenringen	113
Gleichzeitig	114
Platz nehmen	115
Wer hat Ah gesagt?	116
Kapitel 3: Positive Gruppenkultur	117
Rückkehr nach längerer Pause	120
Wertschätzung	121
Positive Kommentare zur Gruppe	122
Standpunkte	123
Positive Erinnerung	124

Ein friedlicher Appell	125
Gute Wünsche	126
Eine Dose fürs Herz	127
Geschenke und Bürden	128
Beschwerdebrief	129
Mein Glücksquotient	130
Dankbarkeit	132
Schenken	133
Bemerke etwas Neues	134
Improvisierte Berührung	135
Raten, wer ruft	136
Respekt und Wertschätzung	137
Gemeinsamkeiten	138
Ritual zur Nacht	139
Fünf Dinge	140
Das Karussell	141
Kleine Anerkennung	142
Gut oder bedenklich	143
Unfinished Business	144
Drei Helden	145
Geistige Väter und Mutter	147
Eine Unze Glück	148
Atem der Dankbarkeit	150
Antidepressivum	151
Finale	152
Brief an den Partner zu Hause	153
Sorgenschwein	154
Lebenslust	155
Schönheit einatmen	156
Abend der Dankbarkeit	157
Brief an die Mutter	159
Meditation über Freude	160
Tagebuch der Dankbarkeit	162
Der Nutzen des Schlechten	164
Positiv vergelten	165
Wie werde ich glücklich?	166
Tibetische Meditation	167
Sei offen	169

Kapitel 4: Positive Beziehungen	171
Liebe verschenken	173
Wertschätzung	175
Taktvolle Kritik	176
Nähe	177
Geschenke	179
Geschenk der Gruppe	181
Geschenke austauschen	183
Ermutigung	185
Listengedicht	186
Drei Wünsche	187
Herzenswunsch	188
Meine dunkle Seite	190
Serenity Prayer	191
Positives Ritual	192
Ein Hauch von Begeisterung	193
Kunst heilt	194
Zwei-Minuten-Massage	195
Unterstützung	196
Geben und Nehmen	197
Altruistische Aktionen	200
Relativ intime Fragen	201
Respekt	203
Frühe Erinnerungen	205
Akzeptierende Kommunikation	206
Schultrauma, Schultriumph	208
Spiegeln	209
Mit Gefühl	210
In der Waschstraße	212
Handmassage	213
Verletzlichkeit	214
Sich fallen lassen	215
Elektroauto	216
Soziales Netzwerk der Gruppe	217
Wie ich zur Gruppe stehe	219
Das Herz	220