

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	13
Literatur .....	23
<b>Kapitel 1: Achtsamkeit .....</b>	<b>25</b>
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
<b>Kapitel 2: Positive Energie .....</b>	<b>69</b>
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
<b>Kapitel 3: Positive Gruppenkultur .....</b>	<b>117</b>
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

<b>Kapitel 4: Positive Beziehungen</b>	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