

Inhalt

Einleitung	8
Kinder erholen sich durch Träume – und wachsen dabei	9
Kinder brauchen Zuwendung	10
Die Inhalte der Geschichten	10
Der Aufbau der Geschichten	11
Wirkungen der Geschichten	12
Anwendung der Geschichten	15
Beginn und Ende	19
<i>Einleitungstext</i>	20
<i>Text zum Wachwerden</i>	20
Einstieg in die Geschichten	20
Die Wahrnehmung in die Gegenwart lenken	21
Die Geschichten	23
1 Aufmerksam werden	23
Den Körper spüren lernen	23
Auf einen Punkt schauen	24
Mit den Pfoten einer Katze durch eine Wiese gehen	25
Wenn ein Regentropfen schwer wird	27
Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt	28
Fantasieteppich	30
2 Sich selbst wahrnehmen und mögen	33
Ohren wachsen lassen	33
Den Augen etwas Gutes tun	35
So leicht wie eine Feder	36
Lichtkugel	38
Nachtigall	40
Der erste Flug	43
Abtropfen lassen	46
Energieschmetterlinge	48
Weiche Steine	50
Töne neu streichen	53
Wenn Knie sehen könnten	55

Ruheraum	56
Helper	59
Haut reinigen lassen	61
Inneres Wissen	63
Die Kraft der Sonne hineinlassen	65
Eine Massage genießen	67
Urlaub für den Schmerz	69
3 Sich der Natur zuwenden	73
Weicher Schnee beruhigt das Sehen	73
Moos	75
Warmer Wind	77
4 Den Schlaf kommen lassen	80
Die Grenze zwischen Wachsein und Schlaf	80
Die Grenze zwischen Wachsein und Schlaf –	
Fortsetzung	84
Der Schmetterling, der die Ruhe bringt	86
Die Träume wohnen in den Kopfkissen	88
Der Mantel der Nacht	90
Weite Ohren	92
Gedanken ruhen sich am Wegrand aus	94
5 Die Fantasie ausbreiten	97
Das Zeitvolk	97
Ein Stern ist eine Tür	99
Suche nach der Unruhe	102
Drachenflieger	105
Farbige Regentropfen	108
Eine Ameise in der Aufmerksamkeit	110
Teich zwischen Felsen	112
Wüstenreise	114
Eine Wolke aus Stein	116
Katze in der Wärme	118
Perlensee	120
Bad im Regenbogen	123
Eine Wolkenreise	125
Haus der Farben	128

Schwimmender Stein	130
Energiebälle	133
Eine Reise mit der Seifenblase	135
Von Blumen massiert werden	137
Gedanken wie im Kindergarten	140
Der Dampfer	141
Tanzende Gedanken in der Wüste	144
Literatur	148
Über den Autor	149