

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
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
 <b>Die Geschichten</b> .....	 <b>23</b>
 <b>1 Aufmerksam werden</b> .....	 <b>23</b>
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
Fantasiet Teppich .....	30
 <b>2 Sich selbst wahrnehmen und mögen.</b> .....	 <b>33</b>
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
Helfer .....	59
Haut reinigen lassen .....	61
Inneres Wissen .....	63
Die Kraft der Sonne hineinlassen .....	65
Eine Massage genießen .....	67
Urlaub für den Schmerz.....	69
<b>3 Sich der Natur zuwenden .....</b>	<b>73</b>
Weicher Schnee beruhigt das Sehen.....	73
Moos .....	75
Warmer Wind .....	77
<b>4 Den Schlaf kommen lassen .....</b>	<b>80</b>
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
<b>5 Die Fantasie ausbreiten.....</b>	<b>97</b>
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