

Inhalt

Einleitung	8
Zum Aufbau der Geschichten	8
<i>Zum Inhalt der Anregungen und Metaphern</i>	11
<i>Die Sprache des Unbewussten ist bildhaft</i>	12
Was wäre, wenn	13
Zur Anwendung dieses Buches	16
<i>Entspannung ist lernbar!</i>	17
<i>Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte</i>	17
Zur Wirkung der Geschichten	18
<i>Unmittelbar spürbare Wirkungen</i>	18
<i>Mittel- bis langfristig spürbare Wirkungen</i>	18
<i>Wie werden diese Veränderungen angeregt?</i>	18
<i>Voraussetzungen für die Wirksamkeit</i>	20
1. Geschichten, die das Loslassen erleichtern	27
<i>Auf sich aufpassen</i>	28
<i>Mit dem Körper Ruhe finden</i>	30
<i>Abtropfen lassen</i>	32
<i>Auf der Schulter des Windes schaukeln</i>	34
<i>Schnarchen</i>	36
<i>Wärme einbringen</i>	38
<i>Atem loslassen</i>	40
<i>Töne neu streichen</i>	42
2. Unbewusste Fähigkeiten zulassen und stärken	45
<i>Bibliothek</i>	45
<i>Der Kapitän und seine Mannschaft</i>	48
<i>Flusslauf</i>	51
3. Den Körper wahrnehmen und annehmen	54
Nase	54
<i>Leichte Schwere des Frühlingsdufts</i>	54
<i>Duftsträuße</i>	56
Haut	57
<i>Haut und Tiefe</i>	57
<i>Die Haut lächeln lassen</i>	59
<i>Katze in der Wärme</i>	61

<i>Hautgefühle</i>	63
<i>Haut</i>	65
<i>Diamantensee</i>	67
Augen	69
<i>Den Augen etwas Gutes tun.</i>	69
<i>Deine Augen anlächeln.</i>	71
Ohren	73
<i>Die Ohren sehen anders</i>	73
<i>In der Tiefe des Hörens.</i>	74
<i>Ohren brauchen nicht hören</i>	76
Füße und Knie	78
<i>Füße.</i>	78
<i>Füße massieren lassen.</i>	79
<i>Das Bewusstsein der Füße</i>	81
<i>Hören mit den Zehen</i>	83
<i>Knie</i>	85
Hände	87
<i>Hand</i>	87
<i>Mit den Händen sehen</i>	89
Bauch	91
<i>Bauchfarbe</i>	91
<i>Bauch</i>	92
4. Heilende Vorstellungen	95
<i>Wie können Worte heilen?</i>	95
<i>Steine am Wegrand</i>	98
<i>Gesunde Ruhe</i>	99
<i>Gedächtnistiefen</i>	102
<i>Ruheraum</i>	103
<i>Wärme einbringen.</i>	106
<i>Klarer Teich</i>	108
<i>Köstliche Früchte</i>	110
<i>Regentropfen.</i>	111
<i>Bad im Regenbogen.</i>	113
<i>Helle Leichtigkeit.</i>	115
<i>Sonnenbad in den Bergen</i>	116
<i>Haus der Farben</i>	118
<i>Schwimmender Stein</i>	121
Helfergeschichten	123
<i>Helfer.</i>	124

<i>Haut reinigen lassen</i>	126
<i>Farbige Quellen</i>	128
<i>Bad im inneren See</i>	130
<i>Energiebällchen</i>	132
Krebs	134
<i>Inneres Wissen</i>	134
<i>Gedankenkugeln</i>	136
<i>Auch Warzen abfallen lassen</i>	138
<i>Vertrocknen</i>	140
<i>Seifenblase</i>	141
<i>Versorgung lenken</i>	144
Schmerzen	146
<i>Gegenwart</i>	146
<i>Ein eigenes Maß der Kontrolle behalten</i>	149
<i>Wirklich tiefe Gelassenheit</i>	151
<i>Sonnenkraft</i>	154
<i>Warmer Wind</i>	156
<i>Lockernde Hände</i>	158
<i>Urlaub für den Schmerz</i>	159
<i>Aus dem Schmerz heraustreten</i>	162
<i>Aus dem Schatten heraustreten</i>	164
Schlaf	165
<i>Wege zum Schlaf</i>	165
<i>Die Grenze zum Schlaf</i>	168
<i>Grenze zwischen Wachsein und Schlaf (Fortsetzung)</i>	170
<i>Ruheschmetterling</i>	172
<i>Beide Ohren gleichzeitig</i>	174
<i>Mantel der Nacht</i>	176
<i>Eindrücke der Ruhe</i>	178
Ohrenrauschen (Tinnitus)	179
<i>Weite Ohren</i>	180
<i>Blätterrauschen</i>	181
<i>Ein Fisch träumt vom Fliegen</i>	183
Literatur	187
Über den Autor	188