

Inhalt

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

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