

# Inhalt

|                                                  |        |
|--------------------------------------------------|--------|
| Vorwort .....                                    | 13     |
| Einleitung.....                                  | 17     |
| Literatur .....                                  | 35     |
| <br><b>Kapitel 1: Übungen zum Anwärmen .....</b> | <br>37 |
| Physische Vorbereitung – mental .....            | 38     |
| Monolog des Körpers .....                        | 38     |
| Bewusst sehen .....                              | 39     |
| Der gemütlichste Platz.....                      | 39     |
| Heilende Hände .....                             | 40     |
| Positive Gedanken .....                          | 40     |
| Abenteuerlust.....                               | 41     |
| Wertvoll sein .....                              | 42     |
| Magnetische Wörter.....                          | 42     |
| Mikroreflexion .....                             | 43     |
| Liebevoller Kontakt .....                        | 44     |
| Dankbar .....                                    | 44     |
| Umarmungen .....                                 | 45     |
| Ärger .....                                      | 45     |
| Hand aufs Herz .....                             | 46     |
| Schreiben ohne Pause .....                       | 46     |
| Bilanz des Herzens .....                         | 47     |
| Loslassen .....                                  | 48     |
| Mikrojournal .....                               | 48     |
| Wichtige Wünsche .....                           | 49     |
| Ein frisches Selbstbild .....                    | 50     |
| Sich selbst ein Freund sein .....                | 51     |
| Bewunderung .....                                | 51     |
| Wahr oder falsch?.....                           | 52     |
| Eine Geschichte nacherzählen .....               | 52     |
| Farben .....                                     | 53     |
| Soul-Food .....                                  | 53     |
| Angst .....                                      | 54     |
| Fünf Worte .....                                 | 54     |
| Eis essen .....                                  | 55     |
| Ein Wort für jeden Monat .....                   | 55     |

|                                                       |        |
|-------------------------------------------------------|--------|
| Spezialist . . . . .                                  | 56     |
| Nonstop schreiben . . . . .                           | 56     |
| Wörterbuch . . . . .                                  | 57     |
| Reportage/Report . . . . .                            | 57     |
| Lügen . . . . .                                       | 58     |
| Wasser . . . . .                                      | 58     |
| Was ist mir wichtig? . . . . .                        | 59     |
| Feuer . . . . .                                       | 59     |
| Anregende Objekte . . . . .                           | 60     |
| Um ein Bild bitten . . . . .                          | 61     |
| Auf diesem Foto... . . . .                            | 62     |
| Der Brunnen . . . . .                                 | 63     |
| Tierisch! . . . . .                                   | 63     |
| Auto-Bio in sieben Minuten . . . . .                  | 64     |
| Frühe Erfolge . . . . .                               | 64     |
| Wetterbericht . . . . .                               | 65     |
| Schätze . . . . .                                     | 66     |
| <br><b>Kapitel 2: Positive Anfangsphase . . . . .</b> | <br>67 |
| Wer bin ich? . . . . .                                | 69     |
| Landschaft . . . . .                                  | 70     |
| Porträts . . . . .                                    | 71     |
| Angenehme Farben . . . . .                            | 71     |
| Zwei Tiere . . . . .                                  | 72     |
| Die Tür . . . . .                                     | 73     |
| Erinnerungen an die Farbe Rot . . . . .               | 73     |
| Bild eines Lehrers . . . . .                          | 74     |
| Slow-Food . . . . .                                   | 74     |
| Das grüne Prinzip . . . . .                           | 75     |
| Unwetter . . . . .                                    | 75     |
| Selbstporträt . . . . .                               | 76     |
| Sprint . . . . .                                      | 77     |
| Polarität . . . . .                                   | 78     |
| Ursprung . . . . .                                    | 78     |
| Ein Ort, vor dem ich mich fürchte . . . . .           | 79     |
| Endlich! . . . . .                                    | 79     |
| Ein sicherer Ort . . . . .                            | 80     |
| Meine Liste . . . . .                                 | 80     |

|                                                  |        |
|--------------------------------------------------|--------|
| Was bleibt .....                                 | 81     |
| Optimismus .....                                 | 81     |
| Skizzen .....                                    | 82     |
| Vater oder Mutter? .....                         | 83     |
| Vokalverzicht .....                              | 83     |
| Projektion .....                                 | 84     |
| Festhalten und Loslassen .....                   | 85     |
| Resilienz .....                                  | 85     |
| Geflügelte Worte .....                           | 86     |
| Wünsche und Zaubertricks .....                   | 86     |
| Sanft, süß und sicher .....                      | 87     |
| <br><b>Kapitel 3: Wachsendes Vertrauen</b> ..... | <br>89 |
| Auf dem Weg zur Gruppe .....                     | 90     |
| Monolog der Schuhe .....                         | 90     |
| Kleidung .....                                   | 91     |
| Vorschulzeit .....                               | 91     |
| Schätze .....                                    | 92     |
| Sechste Klasse .....                             | 93     |
| Glücklich .....                                  | 93     |
| Außenseiter .....                                | 94     |
| Reparatur .....                                  | 94     |
| Frage an die Mutter .....                        | 95     |
| Lebensfragen .....                               | 96     |
| Klagen .....                                     | 96     |
| Ohne Umschweife .....                            | 97     |
| Armut .....                                      | 97     |
| Perfekt sein .....                               | 98     |
| Partner/in gesucht .....                         | 98     |
| Oh Gott! .....                                   | 99     |
| Klagelied .....                                  | 100    |
| Danksagung .....                                 | 101    |
| Am Boden zerstört .....                          | 102    |
| Glühend heiß .....                               | 103    |
| Unvergesslich .....                              | 103    |
| Stolz und Scham .....                            | 104    |
| Geschenke mit Dividende .....                    | 104    |
| Die Erleuchtung .....                            | 105    |

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| Hast du mich vergessen? .....                | 105        |
| Innerer Konflikt .....                       | 106        |
| Entschuldigung .....                         | 107        |
| Bitte! .....                                 | 108        |
| <b>Kapitel 4: Erinnerungen</b> .....         | <b>109</b> |
| Leidenschaften und Zwänge .....              | 111        |
| Entspannung .....                            | 112        |
| Katzen, Hunde, Pferde .....                  | 112        |
| Eine Reise .....                             | 113        |
| Eine positive Erinnerung .....               | 113        |
| Ich erinnere mich .....                      | 114        |
| Dinge, die ihre Macht verloren haben .....   | 114        |
| Dinge, die mir ein heißes Gefühl geben ..... | 115        |
| Dinge, die mich erschrecken .....            | 115        |
| Stofftiere .....                             | 116        |
| Celebrities .....                            | 116        |
| Mein Lieblingsfilm .....                     | 117        |
| Ein Kinderbuch .....                         | 118        |
| Erste Liebe .....                            | 119        |
| Die erste Bezugsperson .....                 | 120        |
| Eine Geschichte aus meiner Kindheit .....    | 121        |
| Arbeitsleben .....                           | 121        |
| Ereignisse .....                             | 122        |
| Meine Lebensgeschichte .....                 | 123        |
| Woran ich mich nicht erinnern kann .....     | 124        |
| Tabu .....                                   | 124        |
| Ärger in der Schule .....                    | 125        |
| Eine Einzige .....                           | 126        |
| Spukgespenst .....                           | 126        |
| Biografie in sechs Worten .....              | 127        |
| <b>Kapitel 5: Kontakt und Empathie</b> ..... | <b>129</b> |
| Shopping .....                               | 131        |
| Ein Unbekannter .....                        | 131        |
| Blumengeschenk .....                         | 132        |
| Mein Chef/meine Chefin .....                 | 132        |
| Kompakte Biografie .....                     | 133        |

|                                                       |         |
|-------------------------------------------------------|---------|
| Bewunderung .....                                     | 134     |
| Familienfotos .....                                   | 134     |
| Familienbilder .....                                  | 135     |
| Mann und Frau im Dialog .....                         | 136     |
| Der Bleistift .....                                   | 136     |
| Identifikation .....                                  | 137     |
| Das Geschenk .....                                    | 138     |
| Ein wichtiger Mensch .....                            | 138     |
| Dinnerparty .....                                     | 139     |
| Alltagssorgen .....                                   | 140     |
| Himmlische Hilfe .....                                | 141     |
| Übergewicht .....                                     | 141     |
| Mit den Augen der anderen .....                       | 142     |
| Traumhaus .....                                       | 142     |
| Der Schwierige .....                                  | 143     |
| Ein sprechendes Tier .....                            | 143     |
| Menschen und Eisberge .....                           | 144     |
| Was kann ich tun? .....                               | 144     |
| Das Auge des Betrachters .....                        | 145     |
| Gruppendynamik .....                                  | 146     |
| Mamma mia! .....                                      | 147     |
| Wer ist mir ähnlich? .....                            | 148     |
| <br><b>Kapitel 6: Kreativität und Phantasie</b> ..... | <br>149 |
| Das weiße Zimmer .....                                | 150     |
| Liebe .....                                           | 151     |
| Die einsame Insel .....                               | 152     |
| Lügen am laufenden Band .....                         | 152     |
| Erfundenes Leben .....                                | 153     |
| Einen Traum erfinden .....                            | 153     |
| Ein Objekt, das spricht .....                         | 154     |
| Das dritte Auge .....                                 | 154     |
| In der vierten Welt .....                             | 155     |
| Ein zweiter Anlauf .....                              | 156     |
| Loslassen .....                                       | 156     |
| Bedauern .....                                        | 157     |
| Meine Muse .....                                      | 157     |
| Ein imaginärer Verwandter .....                       | 158     |

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| Spionage .....                            | 158     |
| Die symbolische Tür .....                 | 159     |
| Titellisten .....                         | 160     |
| Die Schattenseite .....                   | 161     |
| Sorgenfrei .....                          | 161     |
| Abgründe .....                            | 162     |
| Die kritische innere Stimme .....         | 163     |
| Neuland – Wissen ohne Erfahrung .....     | 164     |
| Brief von einem imaginären Ort .....      | 165     |
| Der Spiegel .....                         | 165     |
| Eine imaginäre Identität .....            | 166     |
| Brief an ein Gruppenmitglied .....        | 167     |
| <br><b>Kapitel 7: Veränderungen</b> ..... | <br>169 |
| Alle meine Jobs .....                     | 171     |
| Jahreszeiten des Lebens .....             | 172     |
| Ich selbst, gestern und heute .....       | 172     |
| Zehn Jahre später .....                   | 173     |
| Abschied .....                            | 174     |
| Das letzte Wort .....                     | 174     |
| Eulogie .....                             | 175     |
| Meilensteine und Wendepunkte .....        | 176     |
| Erste Begegnung .....                     | 176     |
| Verluste, Trennungen .....                | 177     |
| Notwendige und zufällige Verluste .....   | 177     |
| Unausweichlich: Der Tod .....             | 178     |
| Der letzte Gruß .....                     | 179     |
| Würdig und gut .....                      | 180     |
| Imaginäre Freuden .....                   | 180     |
| Der Liebesbrief .....                     | 181     |
| Dialog .....                              | 182     |
| 24 Stunden .....                          | 183     |
| Bis bald... Lebe wohl... Adieu... .....   | 184     |
| Mit dem Ende beginnen .....               | 185     |
| Leben nach dem Tode .....                 | 185     |
| Der Film meines Lebens – rückwärts .....  | 186     |
| Das andere Geschlecht .....               | 187     |
| Vergebung .....                           | 188     |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| <b>Kapitel 8: Offenheit und Intimität</b> | 191 |
| Ein typischer Tag                         | 192 |
| Der Baum                                  | 192 |
| Väter                                     | 193 |
| Lieblingsplatz                            | 194 |
| Mitten in der Nacht                       | 194 |
| Erfolg                                    | 195 |
| Natur                                     | 195 |
| Ich-Ideal                                 | 196 |
| Weisheit                                  | 196 |
| Stärken                                   | 197 |
| Was uns wehtut                            | 198 |
| Kindheit                                  | 198 |
| Malheur                                   | 199 |
| Nein, danke!                              | 200 |
| Feedback                                  | 200 |
| Krankheit                                 | 201 |
| Aufgeben                                  | 201 |
| Der Glaube an den Erfolg                  | 202 |
| Sex und Vertrauen                         | 203 |
| Vergeben.                                 | 204 |
| Mein Anker                                | 205 |