

Einleitung 11

Dieses Büchlein ist eine Einladung... 11 • Ein paar Hinweise zum Lesen 12 • Teil 1: Es geht los 12 • Teil 2: Gemeinsam lernen 13 • Teil 3: Die Hände in Aktion 13 • Teil 4: Eure Hände können noch mehr 13

Teil 1: Es geht los 15

Eine kleine Geschichte zum Anfang 15 • Habt ihr nicht viel gemeinsam 16

Teil 2: Gemeinsam lernen 19

Was nun also tun? 19 • Gemeinsam atmen ist der erste Schritt 20 • Aber damit nicht genug 21 • Was ist Achtsamkeit 22 • Wie wird man achtsam 23 • Wissen teilen 25 • Unsere Hände 26 • Die Hand in Aktion 26 • Mit der Hand sprechen 27 • Energie fließt durch unsere Hände 29 • Was ist denn eigentlich Energie? 30

Teil 3: Die Hände in Aktion 33

Energien aufladen 33 • In sich gehen 34 • Zurück zur Energie 35 • Hand und Herz 36 • Hand, Herz und Bauch 37 • Hand und Auge 38 • Hand und Ohr 39 • Hand und Kopf 40 • Hand, Kopf und Herz 41 • Hand und Finger 42 • Damit nicht genug 43 • Eine kleine Erinnerung 44

Teil 4: Eure Hände können noch mehr 45

Noch etwas für den Weg 46 • Traumfänger 48 • Was macht ein Traumfänger? 48 • Was ihr dafür braucht 48 • Und so wird's gemacht 50 • Sorgenpüppchen 52 • Bei was helfen Sorgenpüppchen? 52 • Was ihr dafür braucht 52 • Und so wird's gemacht 54 • Wunsch-Box oder Sorgen-Schublade 56 • Was macht eine Wunsch-Box oder eine Sorgen-Schublade? 56 • Was ihr dafür braucht 56 • Und so wird's gemacht 58 • Danke-Büchlein 60 • Warum kann ein Danke-Büchlein helfen? 60 • Was ihr dafür braucht 60 • Und so wird's gemacht 62 • Armbänder 64 • An was kann ein Armband erinnern? 64 • Was ihr dafür braucht 64 • Und so wird's gemacht 66

Abschließende Worte 68

Als Botschafterin der Hände... 68