

Inhalt

Einleitung – mein Weg zum Kraftort-Coaching	9
Auf ein Wort	11

Was ist ein *Kraftort*? Eine Annäherung

Seite
13

Die Bezeichnung Kraftort	14
Geomantische Hintergründe	19
Übungen: Aktivierung des Energieflusses	24
Traditionelle Kraftorte und ihre berühmten Vertreter	28
Gibt es den Kraftort?	31
Natur als Kraftort	35

Eigene Kraftorte *finden, gestalten und nutzen*

Seite
41

Was kann ein Kraftort sein?	42
Die Vorbereitung auf dem Weg zum Kraftort	46
Exkurs: Zeichen der Natur erkennen	48
Übungen: Kontaktaufnahme mit unserem Selbst	55
Checkliste für innen und außen	66
Dem Kraftort begegnen	67
Übungen: Kontaktaufnahme mit der Natur	72
Erste Annäherung. Gestaltungsmöglichkeiten für Entschleunigung und Kreativität	74
Übungen: Schärfung der Sinneswahrnehmung	77
Kreative Übungen	80
Rituale	83

Im Gespräch

mit dem Kraftort – der Kraftort als Coach

Seite
89

Die Botschaften deines Platzes verstehen	90
Allgemeine Coachingübungen	94
Berge und Täler	98
Coachingfragen auf einen Blick	107
Übungen: Auf dem Berg	109
Exkurs: Tiere und ihre Botschaften	112
Wasser	115
Coachingfragen auf einen Blick	136
Übungen: Am und mit dem Wasser	138
Exkurs: Die Elemente und ihre Bedeutung	141
Höhlen und Grotten	143
Coachingfragen auf einen Blick	146
Übung: Sich einhöhlen	147
Wald und Bäume	148
Coachingfragen auf einen Blick	162
Übungen: Mit Wäldern und Bäumen	164
Exkurs: Botschaften von Bäumen und Sträuchern	168
Wiesen und Felder	170
Coachingfragen auf einen Blick	175
Übungen: Auf Wiesen und Feldern	177
Exkurs: Pflanzen und ihre Botschaften	180
Moore und Auenlandschaften	182
Coachingfragen auf einen Blick	187
Übungen: In Mooren und Auenlandschaften	188

Wege	191
Coachingfragen auf einen Blick	200
Übung: Mein Lebensweg	202
Kultstätten und religiöse Orte	204
Coachingfragen auf einen Blick	208
Übung: Dem Geist der Kultstätte auf der Spur	209
Kleine Kraftinseln für den Alltag	Seite 211
Was können Kraftinseln sein?	212
Übungen: Allgemeine Ideen für Kraftinseln	214
Kraftorte zu Hause schaffen	217
Übungen: Ideen für Kraftinseln zu Hause	219
Kraftorte im Arbeitsalltag	222
Übungen: Ideen für Kraftinseln im Arbeitsalltag	224
Kraftorte in der Stadt	227
Übungen: Ideen für Kraftinseln in der Stadt	230
Der Kraftort im Inneren – unser innerer Fluss	Seite 235
Aus unserer Mitte entspringt ein Fluss	236
Danke	249
Literatur und weiterführende Hinweise	250
Endnoten	251
Register	252