

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

Seite

Kleine Kraftinseln für den Alltag

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

Seite

Der Kraftort im Inneren – unser innerer Fluss

235

Aus unserer Mitte entspringt ein Fluss	236
 Danke	 249
Literatur und weiterführende Hinweise	250
Endnoten	251
Register	252