

<b>Geleitwort</b>	<b>5</b>
-------------------	----------

---

<b>Dank</b>	<b>8</b>
-------------	----------

---

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
-------------------	----------

---

<b>1</b>	<b>Wie man mit diesem Buch und den Übungen umgehen kann</b>	<b>12</b>
----------	---	-----------

---

<b>2</b>	<b>Wie ich arbeite</b>	<b>15</b>
----------	------------------------	-----------

---

2.1	Was bedeutet es für mich, therapeutisch zu arbeiten?	16
2.2	Leichtigkeit und Tiefe	17
2.3	Therapeutischer Ablauf	19
2.4	Was ich Kindern immer sage	26

<b>3</b>	<b>Übungen</b>	<b>31</b>
----------	----------------	-----------

---

3.1	Distanzierungsübungen	31
3.2	Übungen zur Verarbeitung von Belastungen und Traumatisierungen	39
3.3	Übungen zur Ressourceninstallation	69