

Geleitwort	5	
Dank	8	
Einleitung	9	
1	Wie man mit diesem Buch und den Übungen umgehen kann	12
2	Wie ich arbeite	15
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
3	Übungen	31
3.1	Distanzierungsübungen	31
3.2	Übungen zur Verarbeitung von Belastungen und Traumatisierungen	39
3.3	Übungen zur Ressourceninstallation	69