

	<i>Intro</i>	
Unser Wort an Sie		9
	<i>Workshop</i>	
ICH bin ICH		15
Übung 1 ··· Mein Blick auf mich selbst		21
Übung 2 ··· Tiere		23
Übung 3 ··· Karikatur		25
Übung 4 ··· Gefühlen ihren Raum geben		27
Übung 5 ··· Meine Energie		29
Übung 6 ··· Meditation: Alpenwiese		31
Übung 7 ··· Befindlichkeitsrunde Kunstkarten		35
	<i>Workshop</i>	
ICH trifft auf anderes ICH		39
Übung 1 ··· Wer bist du?		43
Übung 1 ··· Anhang: Fragenkatalog zu »Wer bist du?«		45
Übung 2 ··· Welcher Name wird gesucht?		47
Übung 3 ··· Sich entdecken		49
Übung 4 ··· Meine Phantasie zu dir		51
Übung 5 ··· Fragen würfeln		53
Übung 5 ··· Anhang: Fragenkatalog zu »Fragen würfeln«		55
Übung 6 ··· Marionette trifft auf Puppenspielerin		57
Übung 7 ··· Stopp – wertfreie Gedanken		59
	<i>Workshop</i>	
ICHs bilden ein WIR		63
Übung 1 ··· Phantasiereise Rosenbusch		69
Übung 2 ··· Wörter buchstabieren		71
Übung 3 ··· Gemeinschaftsbild		73
Übung 4 ··· Von Eins bis Zehn		75
Übung 5 ··· Der Rucksack		77
Übung 6 ··· Spielen erlaubt		79

		<i>Workshop</i>
83	Komm, sprich mit mir	
89	Übung 1 ··· Das Spiegelbild	
93	Übung 2 ··· Meer - Boot - Sonne	
95	Übung 3 ··· Rückenschreiben	
97	Übung 4 ··· Märchenwald	
99	Übung 5 ··· Die ungleichen Paare	
		<i>Workshop</i>
103	Feedback	
107	Übung 1 ··· Wahrnehmung	
109	Übung 2 ··· Urlaubssouvenir	
111	Übung 3 ··· Ein Brief an DICH	
113	Übung 4 ··· Du bist als Kollegin wichtig für mich, weil ...	
115	Übung zum Nachgang: Glaubenssätze	
		<i>Anhang</i>
119	Quellennachweis	
121	Die Autorinnen	