

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>Geleitwort</b>	<b>12</b>
<b>Erfahrungsbericht aus der Stabilisierungsgruppe zum Thema Gefühle</b>	<b>14</b>
<b>Einleitung</b>	<b>16</b>
<b>Gruppenkonzept</b>	<b>19</b>
Zielsetzung	19
Zielgruppe	21
Setting	22
Gruppenmoderation	23
<b>Praktische Anwendung</b>	<b>25</b>
Stundenaufbau und Zeitplan	25
Einführung neuer Teilnehmender	26
Handout für Teilnehmende der Stabilisierungsgruppe	26
Achtsamkeitsübungen	30
Arbeitsblätter	32
Schatzkiste	33
Trostkarten	33
<b>Grundprinzipien des Vorgehens</b>	<b>34</b>
Tempo und Flexibilität	34
Schreiben und Lesen	35
Haltung	36
Rituale	37
Spiritualität	39
Belohnung	39

<b>Arbeitsblätter 1a–26 b</b>	<b>41</b>
<b>Atempause »Die Welt der Farben«</b>	<b>71</b>
<b>Trauer und Trost</b>	<b>76</b>
Segensworte finden	79
Kerzenmeditation	80
Textsammlung für zu Hause	81
Text über das Traurigsein und das Trösten	83
<b>Verliebtheit – eine besondere Zeit Eine erste Annäherung</b>	<b>86</b>
Anleitung	88
Bewährtes zum Thema Verliebtheit	98
Breema-Körperübung: Das Herz öffnen	98
Meditation: Liebe, Licht und Heilung	100
Text: Der Lokführer und der Wellenreiter	100
Zitate und Gedichte	102
Geschenk zum Abschluss: zwei Engel zum Verlieben	105
<b>Schatzkiste</b>	<b>106</b>
Inhalt	107
Gedichte	108
Imaginationsübungen	118
Meditationen	121
Texte	125
Übungen	132
Zitate und kleine Weisheiten	133
Therapeutisches Material	137

<b>Danksagungen</b>	<b>138</b>
<b>Literatur</b>	<b>140</b>
<b>Trostkarten</b>	<b>143</b>

## **CD INHALT**

### **Handout für Teilnehmende der Stabilisierungsgruppe**

#### **Gefühle**

Arbeitsblätter 1a–26b

#### **Atempause »Die Welt der Farben«**

Arbeitsblätter 1–2

#### **Trauer und Trost**

Arbeitsblätter 1–3

Segensworte finden

Kerzenmeditation

Textsammlung für zu Hause

Text über das Traurigsein und das Trösten

#### **Verliebtheit**

Arbeitsblätter 1a–5

Breema-Körperübung: Das Herz öffnen

Meditation: Liebe, Licht und Heilung

Text: Der Lokführer und der Wellenreiter

Zitate und Gedichte

Geschenk zum Abschluss: zwei Engel zum Verlieben

**Schatzklste**

Inhalt

Gedichte

Imaginationsübungen

Meditationen

Texte

Übungen

Zitate und kleine Weisheiten

Therapeutisches Material