

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

Arbeitsblätter 1a–26b	41
Atempause »Die Welt der Farben«	71
Trauer und Trost	76
Segensworte finden	79
Kerzenmeditation	80
Textsammlung für zu Hause	81
Text über das Traurigsein und das Trösten	83
Verliebtheit – eine besondere Zeit Eine erste Annäherung	86
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
Schatzkiste	106
Inhalt	107
Gedichte	108
Imaginationsübungen	118
Meditationen	121
Texte	125
Übungen	132
Zitate und kleine Weisheiten	133
Therapeutisches Material	137

Danksagungen	138
Literatur	140
Trostkarten	143

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

Schatzkiste

Inhalt

Gedichte

Imaginationsübungen

Meditationen

Texte

Übungen

Zitate und kleine Weisheiten

Therapeutisches Material