

Inhalt

Vorwort von Klaus W. Vopel	7
Liebe Leserin, lieber Leser	13
Einleitung	15
Kapitel 1: Freude am Leben	23
Der heilige Atem	24
Ich bin wichtig	25
Tagebuch der Freude	28
Was macht mein Leben schön?	29
Positive Gefühle verankern	31
Ruhe finden	32
Meine Seele	33
Auf dem Weg zu mir selbst	35
Wenn der Geist dem Körper folgt	37
Die Melodie meines Namens	39
Rituale	40
Immer mehr	41
Mein Refugium	42
Innerlich rein werden	44
Sorgen loslassen	45
Der Lenkdrachen	47
Kapitel 2: Wer bin ich?	49
Die Begegnung mit mir selbst	50
Die Tür	52
ICH als Baum	53
Mein Selbstwertgefühl – kleine Bestandsaufnahme	55
Gefühle von A bis Z	58
Gefühle malen	60
Gerahmte Gefühle 1	62
Gerahmte Gefühle 2	63
Entwicklungsbilder	64
Der Tag danach	66
Die innere Familie	67

Der Kieselstein	73
Marionette	76
Sei eine Heldin – sei ein Held!	78
Die Steinpalme	79
Mein Schatten	83
Sag mir, wo die Blumen sind	84
Kapitel 3: Du bist mir wichtig	87
Mandala	88
Die Menschen meines Herzens	90
Dialog ohne Worte	92
Nähe und Distanz	94
Ein guter Rat ist umsonst	96
Familienritual	98
Ein Tag im November	99
Abend der Dankbarkeit	101
Die Sandwüste	103
Nach Hause	105
Literatur	107
Anhang	109