

Einführung 4

ANNEHMEN 6

Ein Tropfen des Lichts 8
Gestatten, Dr. „Ich mach dich gesund!“ 10
Balsam für die Seele 11
Sterne! 12
Ein Diorama 14
Stärkende Worte / Das können wir noch tun 16

SELBSTBESINNUNG 18

Ganz für mich 20
So sehe ich mich 22
Mein Schatz 24
Im Mikrokosmos 26
Grenzen ziehen 28
Stärkende Worte / Das können wir noch tun 30

SENSIBILISIERUNG 32

Hmmmm! 34
Dein sagenhaftes Duftlabor 36
Dein Bild kann tanzen! 38
Du bist, wo du willst 39
Fantasiereise 40
Stärkende Worte / Das können wir noch tun 42

ERDUNG 44

Ganz in meiner Hand – Schalen aus Ton 46
Mein Mandala aus der Natur 48
Kleine Handmassage 50
Jetzt wird es grün! 52
Steine 54
Stärkende Worte / Das können wir noch tun 56

KONZENTRATION 58

Irrgarten 60
Heute rot und morgen blau – Schal mit Gefühl 62
Irre duftes Kissen 64
Das Gleiche ist doch nicht dasselbe! 65
Stärkende Worte / Das können wir noch tun 66

STÄRKUNG

68

Meine Sonne	70
Sei laut!	72
Sei schön!	73
Ein starkes Band	74
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	76

VERBINDUNG

100

Kranz in bunt	102
Geben und Nehmen	104
Flechten zu dritt	105
Zwischen den Sternen	106
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	108

VITALISIERUNG

78

Wasser in bunt	80
Malen mal 10	82
Tanz mit dem Wind	84
Sprüh dich frisch!	86
Blubberparty	87
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	88

WACHSTUM

110

Vogelschule	112
Sammeln, sammeln, sammeln	114
Schau, die kleine Welt!	116
Mein Escape Room	118
Weltraum-Raketen bauen	120
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	122

ERHEITERUNG

90

Gesichter im Gras	92
Lustig aufs Brot	93
Fantasia der guten Energie	94
Witzemaschine	96
Stärkende Worte / Das können wir noch tun	98

Der kreative Notfallkasten	124
Über die Autorin	126
Dank	126