

# INHALT

Einleitung .....	7
------------------	---

## Kapitel 1: Liebe und Sinnlichkeit

Nr.1	Namen, die die Liebe findet .....	14
Nr.2	Liebe und Haß. ....	15
Nr.3	Signale der Liebe. ....	17
Nr.4	Erfahrung der Liebe .....	18
Nr.5	Bild-Gedicht .....	20
Nr.6	Verliebt 1 .....	21
Nr.7	Verliebt 2 .....	22
Nr.8	Zum Fressen gern .....	24
Nr.9	Küssen. ....	25
Nr.10	Zärtlichkeit .....	26
Nr.11	Versprechungen. ....	27
Nr.12	Enttäuschungen. ....	29
Nr.13	Eifersucht .....	30
Nr.14	Liebesbriefe. ....	32

## Kapitel 2: Mut

Nr.15	Super-Kid .....	34
Nr.16	Abenteuerreise .....	35
Nr.17	Monster. ....	37
Nr.18	In der Wildnis überleben .....	38
Nr.19	Rede an den Berg .....	39
Nr.20	Schwierige Heimkehr. ....	41
Nr.21	Mutproben .....	42
Nr.22	Wozu ich Mut brauche. ....	43
Nr.23	Modelle .....	44

## Kapitel 3: Natur

Nr.24	Hören .....	46
Nr.25	Berühren .....	47
Nr.26	Mit allen Sinnen wahrnehmen .....	49
Nr.27	Natur-Collage .....	50
Nr.28	Ein Platz an der Sonne .....	51
Nr.29	Ein lebendiger Platz. ....	52
Nr.30	Portrait eines Tieres. ....	53
Nr.31	Tiergesicht. ....	54
Nr.32	Ein Tier, außen und innen. ....	55
Nr.33	Schmetterling und Vogel. ....	56
Nr.34	Unter Tieren aufwachsen. ....	57
Nr.35	Geschichte vom Apfel .....	58
Nr.36	Die Samen und die Tiere .....	60

Nr.37	Grashalm im Frühling .....	61
Nr.38	Ein Wassertropfen .....	64
Nr.39	Transformationen .....	65
Nr.40	Monolog eines Tieres oder einer Pflanze .....	66
Nr.41	Angsttraum eines Tieres .....	67
Nr.42	Untergang einer Stadt .....	68
Nr.43	Das elfte Gebot .....	70

#### **Kapitel 4: Selbstkonzept**

Nr.44	Raum, den ich mir nehme .....	74
Nr.45	Wenn ich eine Wolke wäre .....	76
Nr.46	Mein Gesicht .....	77
Nr.47	Mein Gesicht, meine Gedanken .....	79
Nr.48	Selbstbild mit Spiegel .....	80
Nr.49	Ähnlichkeiten .....	81
Nr.50	Was wäre wenn.....	83
Nr.51	Selbstbild als Tier .....	84
Nr.52	Selbstbild als Baum .....	85
Nr.53	Licht und Schatten .....	86
Nr.54	Elefant mit zwei Gesichtern .....	88
Nr.55	Das kleine Ungeheuer in mir .....	89

#### **Kapitel 5: Streß**

Nr.56	Die gestreßte Maus .....	92
Nr.57	Belastungen .....	94
Nr.58	Streß und Familie .....	95
Nr.59	Wie man sich selbst Streß machen kann .....	97
Nr.60	Loyalitäten .....	99
Nr.61	Reaktionen auf Streß .....	100
Nr.62	Einsamkeit .....	101
Nr.63	Ratgeber für Himmel und Hölle.....	103

#### **Kapitel 6: Träume**

Nr.64	Traum eines Objekts .....	106
Nr.65	Traum eines Prominenten .....	107
Nr.66	Einen eigenen Traum erfinden.....	108
Nr.67	Traum-Tausch .....	109
Nr.68	Ein eigener Traum .....	110
Nr.69	Den Traum beenden .....	111
Nr.70	Traum malen .....	112
Nr.71	Angsttraum verändern .....	113

Übersicht Band 1 bis 4 .....	115
------------------------------	-----