Inhalt

Vorab **11**
Zur Entstehung und zum Inhalt der acht Einheiten 11
Grundlage – Konzeption – Vorgehensweise 15
Aspekte des kunsttherapeutischen Settings 17

I. Vom Schämen und Beschämtwerden **20**
Gedanken zum Thema 20
1. Sitzung: Einführung in die Thematik 21
2. Sitzung: An hua 26
3. Sitzung: Beschämt werden 28
4. Sitzung: Mein Intimer Raum 30
5. Sitzung: Die Wächterin/ der Wächter meines Intimen Raumes 33
6. Sitzung: Durch die Scham hindurch 34
7. Sitzung: Schamfresser (Baer, Frick-Baer 2008a, S. 133) 36

II. Gefühlslandschaft Angst **37**
Gedanken zum Thema 37
1. Sitzung: Begriffe zeichnen 38
2. Sitzung: Unsere ganz normalen Ängste 41
3. Sitzung: Das Gegenteil meiner Angst 43
4. Sitzung: Fahndungsbrief 45
5. Sitzung: Der Erfahrungsschatz 47
6. Sitzung: Begegnung mit dem Angst-Riesen 49
7. Sitzung: Angst-Gedicht, Angst-Brief 51
8. Sitzung: Begegnung mit dem Angstfresser 52

III. Vom Sehnen und Wünschen **54**
Gedanken zum Thema 54
1. Sitzung: Meine geheime Sehnsucht 55

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1025595467

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

2. Sitzung: Meine tiefste Sehnsucht 57
3. Sitzung: Die Angst zu scheitern und die Angst vor dem Gelingen 58
4. Sitzung: Der Boden der Sehnsucht 59
5. Sitzung: Biografie der Sehnsucht 61
6. Sitzung: Bevor es zu spät ist 63
7. Sitzung: Vom Sehnen und Wünschen 66
8. Sitzung: Sternschnuppe 68
9. Sitzung: Wunschtüte (Abschluss der Einheit) 68

IV. Würde und Eigensinn 71
Gedanken zum Thema 71
1. Sitzung: Einführung in die Thematik 72
2. Sitzung: Tanz der Würde 74
3. Sitzung: Der Boden der Würde 76
4. Sitzung: Selbstportrait 79
5. Sitzung: Selbstachtung 83
6. Sitzung: Eigensinn 84
7. Sitzung: Eigenwert 86

V. Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen 88
Gedanken zum Thema 88
1. Sitzung: Einführung in die Thematik 89
2. Sitzung: Mitgefühl für mich 91
3. Sitzung: Was steckt hinter dem blinden Fleck? 94
4. Sitzung: Der Ort meines Schatzes 97
5. Sitzung: Meine Schätze 99
6. Sitzung: Sich wohnlich einrichten 101
7. Sitzung: Entscheidungen und Konsequenzen 102

VI. Der kleine Ärger und die große Wut 104
Gedanken zum Thema 104
1. Sitzung: Einführung in die Thematik 105
2. Sitzung: Schutz und Sicherheit 109

3. Sitzung: Machtvoll handeln 112
4. Sitzung: Der Blick darunter 115
5. Sitzung: WUT – MUT 118
6. Sitzung: Befreit durch einen Wutausbruch: Rumpelstilzchen 120
7. Sitzung: Meine Werte 124
8. Sitzung: Frieden schließen 126

VII. Vom Trauern und Loslassen 129
Gedanken zum Thema 129
1. Sitzung: Einführung in die Thematik 130
2. Sitzung: Worüber bin ich traurig? 133
3. Sitzung: Eine Stele 138
4. Sitzung: Dank an die Trauer 141
5. Sitzung: Loslassen – Innehalten – Verwandeln 142
6. Sitzung: Auf eigenen Füßen stehen 145
7. Sitzung: In Bewegung kommen 146
8. Sitzung: Mein eigener Wert 149
9. Sitzung: Sinn geben 153

VIII. Wege finden aus der Einsamkeit 155
Gedanken zum Thema 155
1. Sitzung: Einführung in die Thematik 156
2. Sitzung: Die Quellen meiner Einsamkeit 160
3. Sitzung: Die Einsamkeit und ihr empfundenes Gegenteil 164
4. Sitzung: Wegweiser aus der Einsamkeit 166
5. Sitzung: Der Ariadnefaden 169
6. Sitzung: Sich zumuten 171
7. Sitzung: Meine Stärken 174
8. Sitzung: Textcollage 177

Literaturverzeichnis zu allen Einheiten 179

Nachwort 181