

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Kapitel 1: Anwärübungen</b> .....	17
Kritzelnbild .....	18
Die nicht dominante Hand .....	20
Mit geschlossenen Augen malen .....	21
Meine Wolke .....	22
Zeichne deine Energie .....	23
Wie fühlst du dich? .....	24
Geometrische Formen .....	25
Miniaturbild .....	26
Bild ganz in Schwarz .....	27
Minicollage .....	28
Bildergänzung .....	29
Bild aus Punkten .....	30
Die Ziellinie .....	31
Wetterbericht .....	32
Positiv und negativ .....	33
Stoppschild .....	35
Herz zu verschenken .....	36
Kleine Konflikte .....	37
Idole und Helden .....	38
Ein störender Gedanke .....	39
Meine Initialen .....	40
Ein Lächeln .....	41
Motivation zum Lernen .....	42
Das Spinnennetz .....	43
Das Überraschungsei .....	44
Malen mit beiden Händen .....	45
Die Teekanne .....	47
Das Fragezeichen .....	48
Ein Heiligenschein .....	49
Selbsterkenntnis .....	51

<b>Kapitel 2: Identität</b> .....	53
Menschen in meinem Leben .....	55
Leer oder erfüllt .....	57
Die ideale Familie .....	58
Veränderungen .....	59
Was ich unbedingt brauche .....	61
Widerstandskraft .....	62
Das Unbekannte .....	63
Verlieren und finden .....	64
Wer bin ich? .....	65
Gefühle und Charakterstärken .....	66
Mein bestes Selbst, mein dunkles Selbst .....	68
Belastungen und Probleme .....	69
Innen oder außen .....	70
Die Tür öffnen .....	71
Der Anker .....	72
Mein Panzer .....	73
Meine Rolle in der Gruppe .....	75
Dankbarkeit .....	77
Mein Zuhause .....	78
Zum Lachen .....	79
Lebendige Interaktion .....	80
Meine geheime Stimme .....	81
Was man nicht kaufen kann .....	82
Die Kunst der Alchemie .....	83
Eine missliche Lage .....	84
Eine Träne von mir .....	85
Eine Narbe ist geblieben .....	86
Das beste Geschenk .....	87
Der Vulkan .....	88
Sein Ziel treffen .....	89
<b>Kapitel 3: Achtsamkeit</b> .....	91
Achtsamkeit abbilden .....	92
Wellenreiten .....	93
Das Segelschiff .....	95

Loslassen können . . . . .	97
Gruppenklima . . . . .	98
Gemaltes Duett . . . . .	99
Mein Mandala . . . . .	100
Gefühle malen . . . . .	101
Entspannungscollage . . . . .	102
Entspannende Farben . . . . .	104
Wie geht es mir jetzt? . . . . .	105
Offenheit und Mitgefühl . . . . .	106
Oase des Friedens . . . . .	108
Ein sicherer Ort . . . . .	109
Stress auflösen . . . . .	110
Spiel der Farben . . . . .	111
Die Rosenblüte . . . . .	113
Innen aufräumen . . . . .	115
Gleiten und Schweben . . . . .	117
Fingerlabyrinth . . . . .	118
Sicherheit finden . . . . .	120
Das Glück der Liebe . . . . .	121
Mein Reichtum . . . . .	122
Tempel des Schweigens . . . . .	123
Sei ein Baum . . . . .	125
Freude spüren . . . . .	126
Ruhiger Blick zurück . . . . .	127
Geheimnis der Berge . . . . .	128
Spieglein, Spieglein an der Wand . . . . .	130
Wer ist deine Mutter? . . . . .	131
Die Waagschalen . . . . .	132