

INHALT



EINLEITUNG	7
TEIL 1: Einfache Rituale zum Anwärmen	11
CRESCENDO	13
DIE ENERGIE DER GRUPPE SPÜREN	14
PYRAMIDE DER KRAFT	16
MIT DER GRUPPE ATMEN	18
EIN HERZ AUS HÄNDEN	19
WIR-GEFÜHL	21
IM KREIS SCHWINGEN	23
IM ZENTRUM STEHEN	24
GEFÜHLE SPIEGELN	25
MÖGE DIE GRUPPE GELINGEN	26
TEIL 2: Mit dem Herzen sehen lernen	29
EINANDER WAHRNEHMEN	31
DINGE, DIE WIR LIEBEN	34
GEBEN UND NEHMEN	37
DER BRUNNEN	40
DER SPRECHENDE SCHLÜSSEL	43
SCHMERZ, VERTRAUEN, LIEBE	47
STEINE WERFEN	50
FEUERSCHALE	53
SALZWASSER-RITUAL	55
SELBSTACHTUNG	57
SELBST-SYMBOL	59
BUCH DES LEBENS	61
SELBSTBEWUSSTSEIN	63
RINGRITUAL	65
INNERLICH AUFRÄUMEN	68
EIN SCHRITT ZUR ZEIT	71
EHRE DEINE FEHLER	75

GESTALTUNG UND UMGESTALTUNG	79
DINNER FOR TWO	82
WERTSCHÄTZUNG	84
GEBORGEN SEIN	87
IMAGINÄRE GESCHENKE	92
NICHT ERZÄHLTE GESCHICHTEN	94
STEINPYRAMIDE	99
HOFFNUNGEN	101
CHIFFRIERTE BOTSCHAFT	103
ARCHE NOAH	106
ENERGIE ÜBERTRAGEN	110
TUNNEL DER LIEBE	112
SCHLUSSRITUAL	114
LITERATUR	116