

INHALT

	Seite
Einleitung	9
Selbstakzeptierung	13
Stärke und Schwäche 1 – Extreme Erlebnisse.....	15
Stärke und Schwäche 2 – Gemeinsame Definition	17
Stärke und Schwäche 3 – Elterliche Einstellungen	18
Stärke und Schwäche 4 – Hilfe suchen	21
Stärke und Schwäche 5 – Behütet werden	23
Stärke und Schwäche 6 – Was mich einzigartig macht	26
Stärke und Schwäche 7 – Innerer Dialog	28
Stärke und Schwäche 8 – Aus der Giftküche	30
Liebe und Ärger 1 – Gemalte Symbole.....	32
Liebe und Ärger 2 – Stufen der Liebe.....	34
Liebe und Ärger 3 – Liebe in meiner Kindheitsfamilie	37
Liebe und Ärger 4 – Ärger in meiner Kindheitsfamilie	41
Liebe und Ärger 5 – Ärger äußern	44
Liebe und Ärger 6 – Zärtlichkeit	47
Liebe und Ärger 7 – Alligator-River	49
Liebe und Ärger 8 – Testament der Mutter.....	52
Selbstachtung 1 – Sich selbst loben	54
Selbstachtung 2 – Ein Gedicht über mich	55
Selbstachtung 3 – Mein Ballon	57
Selbstachtung 4 – Ich bin wichtig.....	58
Selbstachtung 5 – Selbstachtungs-Baum.....	60
Selbstachtung 6 – Ich bin ich	61
Selbstachtung 7 – Zu Defiziten stehen	62
Selbstachtung 8 – Giftige Anerkennung	66
Selbstachtung 9 – Reintegration.....	68
Selbstachtung 10 – Wenig beachtete Körperteile	70
Selbstachtung 11 – Mein Potential	72
Selbstachtung 12 – Auf und ab.....	75
Selbstachtung 13 – Steinmeditation	76
Selbstachtung 14 – Entlastung der Eltern.....	78

Selbstveränderung85
Lebendigkeit 1 – Atmen87
Lebendigkeit 2 – Sich verwandeln89
Lebendigkeit 3 – Evolution91
Lebendigkeit 4 – Tanz der Flammen93
Lebendigkeit 5 – Flammenmeditation95
Neugier 1 – Worauf ich neugierig bin97
Neugier 2 – Fragen und Antworten98
Neugier 3 – Erlaubte und unerlaubte Neugier101
Neugier 4 – Ein fremdes Haus.103
Risikobereitschaft 1 – Übermäßige Vorsicht.105
Risikobereitschaft 2 – Unvorsichtig107
Risikobereitschaft 3 – Ausbruch aus dem Gefängnis.110
Risikobereitschaft 4 – Unbekannte Himmel111
Wünsche und Phantasien 1 – Prognosen113
Wünsche und Phantasien 2 – Die gute Fee115
Wünsche und Phantasien 3 – Magischer Kasten.116
Wünsche und Phantasien 4 – Mein anderes Ich118
Wünsche und Phantasien 5 – Anfertigung einer Welt.121
Zukunft 1 – Sinn meines Lebens123
Zukunft 2 – Götterdämmerung124
Zukunft 3 – Behalten und aufgeben127
Zukunft 4 – Kontrakt mit mir129
Zukunft 5 – Tempelphantasie.133
Soziale Entwicklung 1 – Soziales Engagement136
Soziale Entwicklung 2 – Trends139
Soziale Entwicklung 3 – Real-Experiment140