

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Selbstbewußtsein</b> .....	11
Konzentration 1: Schwerpunkt meines Körpers .....	12
Konzentration 2: Hier und Jetzt .....	14
Konzentration 3: Meine Augen .....	16
Konzentration 4: Mein Atem .....	18
Konzentration 5: Energie sammeln .....	20
Konzentration 6: Licht .....	22
Entspannung 1: Reise zur Sonne .....	24
Entspannung 2: Anspannen und Loslassen .....	26
Entspannung 3: Schnelle Hilfe .....	29
Entspannung 4: Gedanken beobachten .....	31
Entspannung 5: Atemzüge zählen .....	33
Entspannung 6: Lockerlassen .....	35
Entspannung 7: Ein Platz zum Ausruhen .....	37
Wahrnehmung nach innen 1: Körper .....	39
Wahrnehmung nach innen 2: Bewegung .....	41
Wahrnehmung nach innen 3: Empfindungen und Gefühle .....	44
Wahrnehmung nach innen 4: Botschaften des Körpers .....	47
Wahrnehmung nach innen 5: Körperliches Symptom .....	49
Wahrnehmung nach innen 6: Denken .....	52
Wahrnehmung nach außen 1: Tasten und Riechen .....	54
Wahrnehmung nach außen 2: Sehen .....	56
Wahrnehmung nach außen 3: Berühren .....	58
Wahrnehmung nach außen 4: Musik hören .....	60
<b>Kapitel 2: Selbsterhaltung</b> .....	63
Gesundheit 1: Reise durch den Körper .....	64
Gesundheit 2: Körperbild .....	67
Gesundheit 3: Einstellung zu meinem Körper .....	70
Teilnehmermaterial: Einstellung zu meinem Körper .....	71
Gesundheit 4: Was ich durch Krankheit gewinne .....	73
Gesundheit 5: Anfällige Körperteile .....	75
Gesundheit 6: Krankheiten .....	77
Teilnehmermaterial: Krankheiten .....	78
Ernährung 1: Möhren .....	79
Ernährung 2: Kartoffelchips .....	81
Ernährung 3: Cracker .....	83
Ernährung 4: Salami .....	85
Ernährung 5: Fruchtsaft .....	87

Ernährung 6: Eßgewohnheiten .....	89
Teilnehmermaterial: Eßgewohnheiten .....	90
Ernährung 7: Trinkgewohnheiten .....	92
Teilnehmermaterial: Trinkgewohnheiten .....	93
Ernährung 8: Muttermilch .....	95
Ernährung 9: Hunger .....	97
Ernährung 10: Selbstbedienung .....	100
Kleidung 1: Was meine Kleidung sagt .....	103
Kleidung 2: Lieblingskleidung .....	105
Teilnehmermaterial: Lieblingskleidung .....	106
Kleidung 3: Kleidermarkt .....	108
Kleidung 4: Im Opern-Fundus .....	110
Sexualität und Erotik 1: Bestandsaufnahme .....	113
Teilnehmermaterial: Bestandsaufnahme .....	114
Sexualität und Erotik 2: Reklame für mich selbst .....	116
Sexualität und Erotik 3: Wünsche äußern.....	118
Zeiteinteilung 1: Arbeit und Freizeit.....	120
Zeiteinteilung 2: Überleben und leben .....	122
<b>Kapitel 3: Selbsterkenntnis.....</b>	<b>125</b>
Lebensgeschichte 1: Reise in die Vergangenheit .....	126
Lebensgeschichte 2: Zeit meines Lebens .....	128
Lebensgeschichte 3: Lebensskript .....	130
Teilnehmermaterial: Lebensskript .....	132
Lebensgeschichte 4: Familienskulptur .....	133
Lebensgeschichte 5: Frühe Erfahrungen .....	135
Teilnehmermaterial: Frühe Erfahrungen .....	136
Lebensgeschichte 6: Wichtige Einflüsse .....	138
Konflikte 1: Zwei Tiere.....	139
Konflikte 2: Konflikt eines Objekts .....	141
Konflikte 3: Schlagzeile .....	143
Identität 1: Innen und außen .....	145
Identität 2: Der empfindlichste Teil meines Körpers .....	147
Identität 3: Drei Kästchen.....	149
Identität 4: Maske ablegen .....	151
Identität 5: Rollenbild.....	153
Identität 6: Fragen an mich selbst.....	155
Teilnehmermaterial: Fragen an mich selbst .....	156
Identität 7: Wer bin ich? .....	158
Identität 8: Mein Vorname .....	160
Identität 9: Kindesalter meiner Wahl .....	162
Identität 10: Roboter .....	163