

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Selbstakzeptierung</b> .....	11
Stärke und Schwäche 1: Extreme Erlebnisse.....	12
Stärke und Schwäche 2: Gemeinsame Definition .....	14
Stärke und Schwäche 3: Elterliche Einstellungen .....	16
Teilnehmermaterial: Elterliche Einstellungen zu Stärke und Schwäche.....	17
Stärke und Schwäche 4: Hilfe suchen .....	20
Stärke und Schwäche 5: Behütet werden.....	22
Stärke und Schwäche 6: Was mich einzigartig macht .....	25
Stärke und Schwäche 7: Innerer Dialog .....	27
Stärke und Schwäche 8: Aus der Giftküche .....	30
Liebe und Ärger 1: Gemalte Symbole .....	32
Liebe und Ärger 2: Stufen der Liebe .....	34
Teilnehmermaterial: Stufen der Liebe.....	37
Liebe und Ärger 3: Liebe in meiner Kindheitsfamilie.....	38
Teilnehmermaterial: Liebe in meiner Kindheitsfamilie .....	39
Liebe und Ärger 4: Ärger in meiner Kindheitsfamilie.....	42
Teilnehmermaterial: Ärger in meiner Kindheitsfamilie .....	43
Liebe und Ärger 5: Ärger äußern.....	45
Liebe und Ärger 6: Zärtlichkeit .....	48
Teilnehmermaterial: Zärtlichkeit.....	49
Liebe und Ärger 7: Alligator-River .....	51
Teilnehmermaterial: Alligator-River .....	53
Liebe und Ärger 8: Testament der Mutter .....	54
Selbstachtung 1: Sich selbst loben.....	56
Selbstachtung 2: Ein Gedicht über mich .....	58
Selbstachtung 3: Mein Ballon .....	59
Selbstachtung 4: Ich bin wichtig .....	61
Selbstachtung 5: Selbstachtungs-Baum .....	63
Selbstachtung 6: Ich bin ich .....	65
Teilnehmermaterial: V. Satir: Meine Proklamation der Selbstachtung .....	66
Selbstachtung 7: Zu Defiziten stehen.....	67
Selbstachtung 8: Giftige Anerkennung .....	69
Selbstachtung 9: Reintegration .....	71
Selbstachtung 10: Wenig beachtete Körperteile .....	74
Selbstachtung 11: Mein Potential .....	76
Teilnehmermaterial: Mein Potential .....	77
Selbstachtung 12: Auf und ab .....	79
Selbstachtung 13: Steinmeditation .....	81
Selbstachtung 14: Entlastung der Eltern .....	84

<b>Kapitel 2: Selbstveränderung</b> .....	87
Lebendigkeit 1: Atmen .....	88
Lebendigkeit 2: Sich verwandeln .....	90
Lebendigkeit 3: Evolution .....	92
Lebendigkeit 4: Tanz der Flammen .....	94
Lebendigkeit 5: Flammenmeditation .....	96
Neugier 1: Worauf ich neugierig bin .....	98
Neugier 2: Fragen und Antworten .....	100
Teilnehmermaterial: Fragen und Antworten .....	101
Neugier 3: Erlaubte und unerlaubte Neugier .....	103
Neugier 4: Ein fremdes Haus.....	105
Risikobereitschaft 1: Übermäßige Vorsicht .....	107
Teilnehmermaterial: Übermäßige Vorsicht .....	108
Risikobereitschaft 2: Unvorsichtig .....	109
Risikobereitschaft 3: Ausbruch aus dem Gefängnis .....	112
Risikobereitschaft 4: Unbekannte Himmel .....	114
Wünsche und Phantasien 1: Prognosen .....	116
Teilnehmermaterial: Prognosen.....	117
Wünsche und Phantasien 2: Die gute Fee .....	118
Wünsche und Phantasien 3: Magischer Kasten .....	119
Wünsche und Phantasien 4: Mein anderes Ich .....	121
Teilnehmermaterial: Mein anderes Ich .....	122
Wünsche und Phantasien 5: Anfertigung einer Welt .....	125
Zukunft 1: Sinn meines Lebens .....	127
Zukunft 2: Götterdämmerung .....	128
Zukunft 3: Behalten und Aufgeben .....	131
Zukunft 4: Kontrakt mit mir .....	133
Teilnehmermaterial: Kontrakt mit mir.....	134
Zukunft 5: Tempelphantasie .....	138
Soziale Entwicklung 1: Soziales Engagement.....	141
Teilnehmermaterial: Soziales Engagement .....	142
Soziale Entwicklung 2: Trends .....	144
Soziale Entwicklung 3: Real-Experiment .....	146
<b>Übersicht über Themen und Experimente der Bände 1 bis 3</b> .....	148