

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>KAPITEL 1: KONZENTRATIVE EXPERIMENTE</b> .....	13
<b>1.1.: Den Körper entspannen</b> .....	14
1. Von Kopf bis Fuß entspannen .....	14
2. Schnelle Entspannung .....	16
3. Leicht wie ein Vogel .....	17
4. Angenehm atmen .....	19
5. Der Garten .....	21
6. Wellen des Atems .....	22
7. Den Körper strecken .....	23
8. Der Teich .....	25
9. Zauberwasser .....	26
10. Glühbirne .....	27
11. Heilendes Licht .....	28
12. Sommerstrand .....	29
<b>1.2. Den Geist entspannen</b> .....	31
13. Der Baum .....	31
14. Drei-Finger-Methode .....	33
15. Innere Klarheit .....	35
16. Insel der Ruhe .....	37
17. Tauender See .....	39
18. Lieblingsplatz .....	40
19. Blätter auf einem Fluß .....	42
<b>1.3. Energie sammeln</b> .....	44
20. Licht und Wärme .....	44
21. Schmelzendes Eis .....	45
22. Gras im Frühling .....	47
23. Energie auftanken .....	48
24. Die Quelle .....	51
25. Feuer .....	53
26. Energie-Ritual .....	54

<b>1.4. Das Zentrum finden</b> .....	56
27. Der stille See .....	56
28. Auf einer Wolke schweben .....	57
29. Weißes Licht .....	58
30. Das Zentrum im Stehen finden .....	60
31. Der Leuchtturm .....	62
32. Die Flamme .....	63
33. Unser bester Freund .....	64
<b>1.5. Optimismus entwickeln</b> .....	66
34. Zu neuen Ufern .....	66
35. Hoffnung schöpfen .....	67
36. Ballast loswerden .....	68
37. Edelstein .....	70
38. Herbstfarben .....	71
<b>KAPITEL 2: AKTIVIERENDE EXPERIMENTE</b> .....	73
<b>2.1. Spiele im Plenum</b> .....	74
39. Ausweichen .....	74
40. Wechsle deine Ecke .....	75
41. Hände schütteln .....	76
42. Krieg der Seifenblasen .....	77
43. Eine Stimme geben .....	78
44. Adam und Eva .....	79
45. Die Hände wiederfinden .....	80
46. Ich liebe dich, mein Schatz .....	81
47. Bravo! .....	82
48. Zauberer .....	83
49. Den Rhythmus genießen .....	84
50. Stop and go .....	85
<b>2.2. Spiele in Kleingruppen</b> .....	86
51. Komplimente weitergeben .....	86
52. Leichte und schwere Bälle .....	87
53. Imaginäre Maschine .....	88
54. Wie die Orgelpfeifen .....	89
55. Gestaltung – Umgestaltung .....	90
56. Bis zehn zählen .....	92

<b>2.3. Paare</b> .....	93
57. Was tust du? .....	93
58. Drei Gesichter .....	95
59. Emotionale Begrüßung .....	97
60. Sitzenbleiben .....	98
61. Siamesische Zwillinge .....	99
62. Der Eskimo-Kuß .....	100
<b>KAPITEL 3: MASSAGE-EXPERIMENTE</b> .....	103
63. Kurze Erfrischung .....	104
64. Gesichtsmassage .....	105
65. Fußmassage .....	106
66. Schweinekratzen .....	107
67. Bügeleisen .....	108
68. Rückenbilder .....	109
69. Liegend verwöhnen .....	110
70. Wie in Abrahams Schoß .....	112
71. Autowäsche .....	114
<b>KAPITEL 4: DIAGNOSTISCHE EXPERIMENTE</b> .....	115
72. Fortschritt und Lernerfolg .....	116
73. Was ist mein Anteil daran? .....	118
74. Ratet, wie ich mich fühle .....	119
75. Gruppenstimmung .....	120
76. Emotionale Ecken .....	122
77. Verborgene Ziele .....	123
78. Schlechte Nachrichten, gute Nachrichten .....	124