

# Inhalt

EINFÜHRUNG .....	7
KONZENTRATIVE EXPERIMENTE	
<b>Den Körper entspannen</b> .....	13
1 Anspannung erkennen .....	13
2 Schütteln .....	15
3 Wolke der Entspannung .....	16
4 Trockenschwimmen .....	18
5 Mit der Nase schreiben .....	20
6 Den Augen Ruhe gönnen. ....	22
7 Progressive Entspannung .....	24
8 Entspannt atmen .....	26
9 Die Flasche füllen. ....	28
10 Heilender Atem .....	29
<b>Den Geist entspannen</b> .....	30
11 Wellen .....	30
12 Korke auf dem Ozean .....	32
13 Rosenknospe .....	34
14 Tempel des Schweigens .....	36
15 Konfusion wegblasen .....	38
16 Ärger loswerden .....	39
17 Entgiftung .....	40
<b>Energie sammeln</b> .....	42
18 Kraft schöpfen .....	42
19 Energiepumpe .....	44
20 Weißes Licht .....	46
21 Energie in den Körper atmen .....	48
22 Auftanken .....	50
23 Sich erfrischen .....	52
<b>Das Zentrum finden</b> .....	53
24 Elfenbeinkugel .....	53
25 Schnelle Beruhigung .....	55
26 Wurzeln .....	56
27 Konzentrative Bewegung .....	58
28 Zentriert stehen .....	60
29 Körper und Geist zentrieren .....	62
30 Hier und Jetzt .....	64
31 Liebevollte Konzentration .....	66

## AKTIVIERENDE EXPERIMENTE

<b>Paare</b> .....	71
32 Aura .....	71
33 Puppe und Zinnsoldat .....	73
34 Rückwärts schieben .....	75
35 Standhalten .....	76
36 Zeitlupe .....	78
37 Wem gehört der Ball? .....	80
<b>Kleingruppen</b> .....	82
38 Gemeinsam aufstehen .....	82
39 Knoten .....	84
40 Bande bilden .....	86
41 Schatzgräber .....	87
<b>Plenum</b> .....	89
42 Prui .....	89
43 Vampire .....	91
44 Schlangengrube .....	93
45 Tabu .....	95
46 Raupe .....	96
47 Stimulation .....	97
48 Ovation .....	99

## MASSAGE-EXPERIMENTE

49 Schulterkette .....	103
50 Rückenmassage .....	105
51 Schlagen der Beine .....	107
52 Klopfen des Kopfes .....	109
53 Stirn und Schläfen glätten .....	111
54 Trommeln .....	113
55 Vorbereitung auf den Tag .....	114
56 Handmassage .....	115

## DIAGNOSTISCHE EXPERIMENTE

57 Gegensätze .....	119
58 Standortbestimmung .....	121
59 Fragen, Fragen .....	123
60 Neugierpotential .....	125
61 So oder so .....	126
62 Zufriedenheit .....	127
63 Wohlbefinden .....	128