

Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Einleitung | 14 |
| Praktische Hinweise zur Arbeit mit dem Buch | 20 |
| | |
| <i>Das eigene Ich</i> | 25 |
| | |
| Bestandsaufnahme – Was ist los? | 27 |
| Mein Körperbild 27 – Die Tür in der Tiefe 30 – Das bin ich auch 32 – Die Hauptrolle 34 – Geheimnis im Verborgenen 36 | |
| Gefühle | 38 |
| Wie fühle ich mich? 38 – Ich kenne meine Gefühle 39 – Abschied (eine Vorlese- geschichte) 40 – Meine innere Mitte erleben und nutzen 42 | |
| Meine Fähigkeiten und Stärken | 45 |
| Der Planet mit den vier Toren 45 – So stehe ich in der Welt 49 – Die Insel der Kinder 51 – Energiequelle 53 | |
| Meine (veränderbaren) Grenzen | 55 |
| Schrecken in der Nacht (Geschichte für Enuretiker) 55 – Ich spüre meine Grenzen 56 – Begehrte Kirschen (eine Vorlesegeschichte) 59 – Was bleibt, bin ich 61 | |
| Einstellungen zu mir und mein Umgang mit Dingen | 64 |
| Der weiße Drache gibt und nimmt 64 – Der andere Planet 67 – Heute bin ich ganz anders 69 – Mit dem Delphin zur Welt der Zufriedenheit 72 | |
| Meine Ziele, Wünsche und Perspektiven | 76 |
| Losgelöste Flugballons 76 – Das Schatzkästchen (eine Vorlesegeschichte) 78 – Entdeckungsreise mit der Zeitmaschine (eine Vorlesegeschichte) 80 – Ankunft 85 | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Krisen, Entscheidungen und Veränderungen | 87 |
| Ein Zimmer voller Antworten 87 – Ein Marienkäfer schlüpft aus (eine Vorlesegeschichte) 89 – Ein unangenehmes Gefühl verändern 91 – Aro lernt sich konzentrieren (eine Vorlesegeschichte) 93 | |
| (Chronische) Krankheiten und Behinderungen | 96 |
| Ballonflug 96 – Gespräch mit der Krankheit 98 – Mein Tagebuch 100 – Päckchen auspacken 102 | |
| | |
| <i>Begegnung und Kontakt mit anderen</i> | 105 |
| | |
| Was ist los im Kontakt mit anderen? | 107 |
| <i>Begegnungen im Hier und Jetzt</i> | 107 |
| Fühlen in Zeitlupe 107 – Mein Rucksack 109 – Du sollst ... du darfst nicht ... 110 – Meditation zu zweit 113 | |
| <i>Konflikte wahrnehmen – Lösungen anstreben</i> | 115 |
| Beziehungsklärung dreifach 115 – Wettkampf am Himmel (eine Vorlesegeschichte) 118 – Was wird das denn nun? 120 – Zusammen macht's mehr Spaß 121 | |
| Meine Grenzen – Nähe und Distanz | 123 |
| Alle für einen 123 – Die Schutzkugel 125 – Energiekreise (vier Gruppenübungen) 128 – Laß uns fühlen, wer wir sind (drei Partnerübungen) 134 | |
| Was unterscheidet mich von anderen? | 137 |
| Zerrspiegel (Übung für Übergewichtige) 137 – Ich bin ich und du bist du 139 – So wie du und anders 140 – Wer bin ich? (Eine Vorlesegeschichte) 141 | |
| Umgang mit Krankheit und Behinderung im Kontakt mit anderen | 144 |
| Lebensfluß 144 – Krankheit/Behinderung in der Familie 146 – Komm, ich schenk dir ein Paar Flügel (eine Vorlesegeschichte zum Thema Sprachstörungen) 148 – Der andere Stern 151 | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Autogenes Training und Geschichten zum Wohlfühlen</i> . . . | 153 |
| Entspannungstraining mit Kindern – Abenteuerreisen mit dem Zauberfahrzeug | 157 |
| <i>Autogenes Training mit Kindern</i> | 157 |
| Kennenlernen des Zauberfahrzeugs 159 – Übersicht über den weiteren Ablauf des Autogenen Trainings 161 | |
| <i>Geschichten zum Finden und Anwenden von hilfreichen</i> <i>Selbstinstruktionen</i> | 163 |
| Ziele und Aufbau der Geschichten 163 – Besuch beim Zahnarzt (Umgang mit Angst) 165 – Planet der guten Ideen (Ängste in der Schule) 167 – Weitere Beispiele zur Anwendung von hilfreichen Selbstinstruktionen 169 | |
| <i>Entspannungsgeschichten für Kinder</i> | 171 |
| Am Teich 172 – Der fliegende Teppich 174 – Erfrischender Regen 175 – Besuch beim Meereskönig 177 | |
| Autogenes Training und Entspannungsgeschichten mit/für Jugendliche/n | 180 |
| <i>Autogenes Training mit Jugendlichen</i> | 180 |
| Ablauf der Übungen 180 – Die Übungen 183 – Anregungen zur Gestaltung der Übungsstunden 186 – Merkblatt zum Autogenen Training 188 | |
| <i>Entspannungsgeschichten für Jugendliche</i> | 189 |
| Oase in der Wüste 190 – Tautropfen am Morgen 192 – Tropischer Regenwald 194 Schnorcheln im Korallenriff 195 | |