

# Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch und die CD .....	7
Einleitung.....	9
<b>1. Was ist Geborgenheit?.....</b>	<b>31</b>
1.1 Einführung.....	31
1.2 Generelle Informationen zur Übungs-CD .....	39
1.3 Übung: Der geborgene Ort .....	40
<b>2. Wie geht das: eine Last ablegen? .....</b>	<b>43</b>
2.1 Einführung.....	43
2.2 Übung: Ein Ort zur Lagerung und Umwandlung deiner Lasten.....	49
<b>3. Was könnte aus uns werden? .....</b>	<b>51</b>
3.1 Einführung.....	51
3.2 Übung: Was entsteht aus einem Samenkorn? .....	58
<b>4. Zum Licht!.....</b>	<b>61</b>
4.1 Einführung.....	61
4.2 Übung: Das Beschützelicht und das Geborgenheitslicht .....	65
<b>5. Der Staugsaubär – eine freundliche innere Helfer-Gestalt .....</b>	<b>69</b>
5.1 Einführung.....	69
5.2 Übung: Der Staugsaubär .....	73
<b>6. Wenn es innen brodeln ... .....</b>	<b>75</b>
6.1 Einführung.....	75
6.2 Übung: Ein Rap gegen den Blues .....	79
Nachwort .....	85
Literatur.....	88
Weitere Informationen.....	94
Inhaltsverzeichnis CD .....	95
Die Autorin .....	96