

# Inhalt

Einführung . . . . .	9
<b>Kapitel 1: Globale Gefahren und psychologische Reaktionen. . . . .</b>	<b>17</b>
I  Sorge um die Welt . . . . .	17
II  Leiden um unsere Welt . . . . .	19
III  Reaktionen auf die Bedrohung. . . . .	21
IV  Ursachen der Verdrängung . . . . .	24
V  Auswirkungen der Verdrängung. . . . .	31
<b>Kapitel 2: Theoretische Grundlagen der Arbeit mit Verzweiflung und Ermutigung . . . . .</b>	<b>38</b>
I  Die Grundprinzipien unserer Arbeit. . . . .	39
II  Das Netzwerk des Lebens . . . . .	42
III  Der Weg durch die Dunkelheit . . . . .	47
IV  Ein neues Konzept von Macht: Synergie . . . . .	50
V  Offenwerden für Synergie . . . . .	54
VI  Ein neues Bewußtsein für unser Zeitalter. . . . .	56
VII  Leitgedanken für die Arbeit mit Verzweiflung und Ermutigung	60
<b>Kapitel 3: Psychologische Friedensarbeit mit Einzelpersonen . . . . .</b>	<b>62</b>
I  Über das Unausprechliche reden . . . . .	62
II  Arbeit mit Kindern und Jugendlichen . . . . .	72
Übung 1: Gruppendiskussion für Heranwachsende. . . . .	80
Übung 2: Gruppendiskussion für Kinder im Grundschulalter . .	81
Übung 3: Gruppenzeichnungen. . . . .	82
Übung 4: Gruppenphantasie. . . . .	83

Übung 5: Kraniche oder Friedenstauben aus Papier falten . . . . .	84
Übung 6: Rollenspiel: »Erzähl es einem jüngeren Kind«. . . . .	85
III Arbeit im Beratungszentrum. . . . .	86
Kapitel 4: Psychologische Friedensarbeit in Gruppen. . . . .	97
I    Vorzüge der Arbeit in Gruppen . . . . .	98
II   Die innere Struktur der Friedens-Workshops . . . . .	100
III  Aufgaben und Fähigkeiten eines Gruppenleiters . . . . .	101
IV  Der Umgang mit Emotionen. . . . .	105
V    Persönliche und gemeinsame Verzweiflung . . . . .	109
VI  Belastungen für Gruppenleiter . . . . .	112
VII Vorbereitung des Workshops . . . . .	114
VIII Durchführung des Workshops . . . . .	116
Kapitel 5: Die erste Phase – Arbeit mit der Verzweiflung . . . . .	129
I    Ziele . . . . .	129
II   Übungen . . . . .	131
Übung 7: Öffnen und Einstimmen. . . . .	131
Übung 8: Anfangsrunde . . . . .	135
Übung 9: Mitten im Leben . . . . .	137
Übung 10: Unvollendete Sätze . . . . .	140
Übung 11: Unsere persönliche Atomgeschichte. . . . .	143
Übung 12: Das Wiegen. . . . .	146
Übung 13: Innere Bilder mit Farben oder Ton gestalten . . . . .	153
Übung 14: Ich bin ein Stein . . . . .	159
Übung 15: Verzweiflungsritual . . . . .	161
Kapitel 6: Die zweite Phase – die Wende. . . . .	167
I    Namen und Bilder für die Wende . . . . .	167
II   Übungen . . . . .	170
Übung 16: Kurzvortrag über die Kraft . . . . .	171
Übung 17: Brainstorming . . . . .	175
Übung 18: Spontanes Schreiben . . . . .	177
Übung 19: Die Quelle . . . . .	178
Übung 20: Den Tiger umarmen, ins Gebirge zurückkehren . . . . .	179

Übung 21: Handpaare bewegen . . . . .	181
Übung 22: Der Lebenstanz . . . . .	181
Übung 23: Das Gewebe: Eine geleitete Meditation . . . . .	183
<b>Kapitel 7: Die dritte Phase – Arbeit zur Ermutigung . . . .</b>	<b>186</b>
<b>I Die Kraft in uns erleben. . . . .</b>	<b>187</b>
Übung 24: Wie wir unsere Kraft erleben . . . . .	187
Übung 25: Wie wir uns unsere Kraft vorstellen . . . . .	188
<b>II Unsere Vision deutlich erkennen . . . . .</b>	<b>189</b>
Übung 26: Das »Inkarnations-Komitee«. . . . .	190
Übung 27: Sich eine Welt ohne Bedrohungen vorstellen . . . . .	192
Übung 28: Heute in 30 Jahren . . . . .	194
Übung 29: Sich eine Welt ohne Waffen vorstellen. . . . .	195
Übung 30: Kollagen einer friedlichen Welt . . . . .	196
<b>III Entwicklung von Fertigkeiten und Strategien . . . . .</b>	<b>197</b>
Übung 31: Ziele und Hilfsmittel bestimmen. . . . .	197
Übung 32: Aktionen vorbereiten . . . . .	198
Übung 33: Meinungen und Absichten mitteilen. . . . .	201
<b>IV Ermutigungsrituale . . . . .</b>	<b>202</b>
Übung 34: Mitten im Leben II. . . . .	203
Übung 35: Den Einsatz bestätigen . . . . .	204
Übung 36: Hemmungen überwinden. . . . .	205
Übung 37: Schlußkreis. . . . .	206
<b>Kapitel 8: Spirituelle Übungen für die Zeit der Apokalypse . . . . .</b>	<b>207</b>
Übung 38: Meditation über den Tod . . . . .	209
Übung 39: Durchatmen . . . . .	210
Übung 40: Der große Ball der guten Taten . . . . .	211
Übung 41: Einander sehen lernen. . . . .	214
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>218</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>220</b>
Beispiele für die Planung eines Workshops . . . . .	220
Empfohlene Literatur . . . . .	222
Adressen von Organisationen und Initiativen . . . . .	224