

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Wofür schreiben wir dieses Buch?</b> .....	<b>11</b>
<b>Zum Aufbau dieses Buches</b> .....	<b>12</b>
<b>1 Die Reise beginnt!</b> .....	<b>15</b>
<b>ErlebnisRaum</b> .....	<b>16</b>
<i>Die Geschichte von »Springende Maus«</i> .....	<b>17</b>
<b>WissensRaum</b> .....	<b>20</b>
<i>Informationen zu Stimmigkeit-Unstimmigkeit laufen</i> <i>blitzschnell, permanent unwillkürlich und auch oft</i> <i>unbewusst in uns ab</i> .....	<b>21</b>
<i>Über somatische Marker greifen wir auf unseren</i> <i>gesamten Erfahrungsschatz zu</i> .....	<b>22</b>
<i>Auf der Ebene der somatischen Marker verfügen wir</i> <i>über zwei voneinander unabhängige Bewertungssysteme</i> ....	<b>23</b>
<i>Der erste Hinweis auf Veränderungsbedarf zeigt sich</i> <i>oft in somatischen Markern</i> .....	<b>24</b>
<i>Es interessiert uns, wir beobachten es –</i> <i>die Aufmerksamkeit wird darauf fokussiert</i> .....	<b>25</b>
<i>Das Erforschen des Rauschens braucht Begegnungsräume</i> <i>mit Haltung</i> .....	<b>25</b>
<i>Wir wissen zu schätzen, was auftaucht (Eigenpacing)</i> .....	<b>28</b>
<b>BegegnungsRaum</b> .....	<b>30</b>
<i>Die Taschentuch-Trance</i> .....	<b>30</b>
<i>Auftragsklärung für die Begleitung</i> .....	<b>34</b>
<i>Die Haltung-Halten-Trance</i> .....	<b>37</b>
<b>2 Ich-Welt</b> .....	<b>40</b>
<b>WissensRaum</b> .....	<b>41</b>
<i>Wir bewegen uns in inneren und äußeren Welten</i> .....	<b>41</b>
<i>Wir sind autopoietische Wesen</i> .....	<b>43</b>
<i>Die Bedeutung von Phänomenen entsteht erst</i> <i>durch den Kontext</i> .....	<b>44</b>
<i>Wir haben ein dreiteiliges Gehirn,</i> <i>das auf Hochrechnungen spezialisiert ist</i> .....	<b>44</b>
<i>Sprache als Verbindung innerhalb und zwischen</i> <i>inneren und äußeren Welten</i> .....	<b>47</b>
<i>Erleben kann als Trancephänomen verstanden werden</i> .....	<b>50</b>

<i>Wir haben mehrere Vergangenheiten und Zukünfte</i> . . . . .	54
<i>Systemisches Arbeiten mit der Inneren Welt</i> . . . . .	57
<i>Wir beobachten uns –</i>	
<i>bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung</i> . . . . .	59
<i>ErlebnisRaum</i> . . . . .	59
<i>Reflexionsfragen zu den Konzepten</i> . . . . .	60
<i>Beobachtungsposition</i> . . . . .	60
<i>BegegnungsRaum</i> . . . . .	63
<i>Pacing: Aus welcher Welt berichtet jemand?</i> . . . . .	64
<i>Auftragsklärung für Anliegen und Ziel</i> . . . . .	66
<i>Metaphorische Interventionen als Brücke</i> . . . . .	69
<i>Ein paar Gedanken zur Selbstähnlichkeit von Prozessen</i> . . . . .	71
<b>ZwischenWelten</b> . . . . .	<b>73</b>
<b>3 Es-Welt</b> . . . . .	<b>75</b>
<i>WissensRaum</i> . . . . .	76
<i>Unsere inneren Bilder erzeugen unsere Wirklichkeiten</i> . . . . .	76
<i>In unserem Gehirn regiert das Prinzip der Wortwörtlichkeit</i> . . . . .	77
<i>Wir nutzen Trancephänomene willkürlich</i> . . . . .	78
<i>Sicherheit durch eine Balance von Zugehörigkeit</i> <i>und Autonomie – bezogene Individuation</i> . . . . .	80
<i>Wir brauchen Sowohl-als-auch-Logiken im Umgang</i> <i>mit unseren Ambivalenzen</i> . . . . .	85
<i>Die Magie des Seitenmodells</i> . . . . .	85
<i>ErlebnisRaum</i> . . . . .	88
<i>Die Ambivalenzen-Trance</i> . . . . .	89
<i>Forschungsexperiment zu deinen eigenen Seiten</i> . . . . .	91
<i>BegegnungsRaum</i> . . . . .	92
<i>Das Seitenmodell</i> . . . . .	93
<b>ZwischenWelten</b> . . . . .	<b>97</b>
<b>4 Körper-Welt</b> . . . . .	<b>99</b>
<i>WissensRaum</i> . . . . .	100
<i>Der Körper ist immer dabei</i> . . . . .	103
<i>Im Körper steckt das Wissen unserer bisherigen Evolution</i> . . . . .	104
<i>Der Körper hat immer recht</i> . . . . .	108
<i>Der Körper stört, um uns zu helfen</i> . . . . .	108
<i>Die Sprache des Körpers ist wortwörtlich</i> . . . . .	109
<i>Alles im Körper ist in sich wechselseitig beeinflussenden</i> <i>Prozessen miteinander verbunden</i> . . . . .	110

Über den Körper verändern wir Muster .....	113
Der Körper reagiert auf Wertschätzung und Liebe. ....	114
ErlebnisRaum .....	116
Standpunkt Beobachungsposition. ....	116
Motorische Emergenz: Was der Körper bereits weiß, die Sprecherin noch nicht .....	119
Balancierte Hände. ....	121
Im Gespräch mit deinem Körper .....	123
BegegnungsRaum .....	125
Hilfreiche Sätze zur Produktinformation .....	126
Gute Gründe für die Übungen, die du schon aus dem ErlebnisRaum kennst .....	127
Problem-Lösungs-Gymnastik .....	129
Somatisches In-Kontakt-Gehen .....	133
<b>ZwischenWelten .....</b>	<b>138</b>
<b>5 Universelle Welt .....</b>	<b>140</b>
WissensRaum .....	141
Die Aufgabe der Physik ist beendet. ....	142
In der Welt ist alles mit allem verbunden – und das auf freundliche Art und Weise .....	144
Auch wir sind mit der Welt verbunden .....	145
Unser kluges Unbewusstes und die Natur sind kraftvolle Ressourcen. ....	147
Wir brauchen eine neue Sprache in Therapie und Beratung ...	153
ErlebnisRaum .....	153
Verbunden sein .....	154
Die All-Eins-Sein-Trance .....	154
BegegnungsRaum .....	157
ZwischenZeitlich Frosch .....	157
Fragen für deine Selbsterforschung. ....	158
Vier Schilde – Der Geist der Natur antwortet auf die Fragen des Herzens .....	159
<b>ZwischenWelten .....</b>	<b>164</b>
<b>6 Integration .....</b>	<b>166</b>
WissensRaum .....	166
Veränderungen haben ihr ganz eigenes Tempo und ihre eigene Logik. ....	167
Wenn sich in uns etwas verbindet ... ..	169

<i>Entwicklung ist eine Heldinnenreise! . . . . .</i>	176
<i>Wir brauchen Räume, in denen das Neue erlebbar werden kann . . . . .</i>	180
<i>Find others with hearts like yours! . . . . .</i>	181
<i>Und dann hören wir irgendwann mit Sicherheit wieder ein Rauschen ... . . . . .</i>	181
<b>ErlebnisRaum . . . . .</b>	<b>182</b>
<i>Die Einladung . . . . .</i>	182
<i>Die WWW-Trance. . . . .</i>	183
<i>Reflexionsfragen zur Erforschung von gelungenen Übergängen . . . . .</i>	185
<b>BegegnungsRaum . . . . .</b>	<b>186</b>
<i>Gute Gründe für die WWW-Trance, die du schon aus dem ErlebnisRaum kennst . . . . .</i>	186
<i>Die Weg-Trance. . . . .</i>	187
<i>Den Weg gehen . . . . .</i>	190
<b>ZwischenWelten . . . . .</b>	<b>193</b>
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Anhang. . . . .</b>	<b>197</b>
<i>Verzeichnis der didaktischen Skripte . . . . .</i>	197
<i>Verzeichnis der Trancen und Einladungen . . . . .</i>	197
<i>Abbildungsverzeichnis. . . . .</i>	197
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Über die Autorinnen . . . . .</b>	<b>201</b>