

Inhalt

Einführung	9
Teil 1: Einige Gedanken zum Hintergrund	11
Für wen ist dieses Buch gedacht?	12
Geschichten – was ist das?	14
Geschichten fördern Veränderungen	17
Gebundene Energien freisetzen	19
Sich selbst mögen dürfen	21
Erholung im Tagtraum	23
Spannung und Ängste loslassen	23
Beeinflussende Bedingungen	26
Der Einsatz der Geschichten	28
Die Struktur der Geschichten	30
a) Ablösung vom Alltag (<i>Dissoziation</i>)	30
b) Bildhafte Erzählung	30
c) Erfolgserlebnisse	30
d) Vertiefendes Bild mit Sinnesbeteiligung	31
e) »Botschaft«	31
f) <i>Posthypnotische Suggestion</i>	31
g) Rückorientierung und Erfahrungen mitbringen	31
Vorstellungsvermögen	32
Schwierigkeiten	32
Themen, die in den Geschichten enthalten sind	34
Teil 2: Die Aufmerksamkeit verändern	35
Einstimmung	36
Einleitungstexte	36
Umgang mit störenden Geräuschen und Gedanken	44
Geräusche loslassen	45
Alles wahrnehmen – oder loslassen	46

In-sich-Gehen	49
Eingang in die Ruhe	49
Suche nach der Unruhe	51
Von der anderen Seite auf die eine	54
Stufen der Körperwahrnehmung	56
Inneres und Äußeres	59
Einfach nur daliegen	62
Gedanken am Wegrand	64
Schlafzimmer	66
Zwischendrin	68
Nicht gleich	69
 Abstand vom Alltag gewinnen	 72
Alltagsgedanken	72
Aktenkoffer	74
Fenster zum Felsen	76
Dahintreiben	78
Alltagstropfen	79
Wasserglas	81
Gegenwart	82
Schneestille	85
 Vertiefungen	 87
Federleicht	87
Aufmerksamkeit und Ameise	90
Tanz der Gedanken	92
Sich tragen lassen	95
Gewichte von den Federn lösen	97
 Betrachtungen	 100
Moss	100
Weiche Steine	102
Kirchturmgespräche	104
Töne	105
Der Dampfer	107
Geschenke des Baumes	109
Gewitterregen	112
Frühlingsabend	113
Frühlingserwachen	114

Herbstspaziergang	116
Herbstlaub	119
Waldspaziergang im Regen	121
Mantel der Nacht	125
Energieschmetterlinge	127
Drachenflieger	129
Hineinversetzen	132
Der Stein ist ein Stück Ewigkeit	132
Rasenmäher	134
Pförtner	135
Wolkenreise	138
Einzelheiten	141
Schneeflocke	143
Sensibilität für Wahrnehmung	146
Wärme strömt durch den Körper	146
Hand	147
Aufmerksamkeitskreis	149
Wassertropfen im See	152
Erinnerungen	155
Kinder	155
Schulbank	156
Kinderspiel	159
Teil 3: Eigene Kräfte entdecken und entfalten	163
Bewusst und unbewusst	164
Wiese (I)	164
Wiese (II)	166
Sich spüren	169
Grenzen	169
Wertfrei	171
Innere Sonne	173
Kirchen	175

Kontrolle behalten und loslassen können	179
Ein eigenes Maß der Kontrolle behalten	179
Das Gewicht der Ansprüche	181
Geduld.....	184
Vergangenheit hinter sich lassen	187
 Erweiterung der eigenen Möglichkeiten	 190
Wachstum.....	190
Selbstsicherheit.....	192
Adler und Rabe am See.....	195
Wunsbach	197
Ein normales Blatt	202
Distanz	204
Muskelbehörde	205
Traumpäckchen.....	207
Sich mögen	210
Die kleine Bärin	212
Regenbogen	215
Tropfsteinhöhle.....	218
Schneewanderung	221
Vergessen	224
Sternenöffnung.....	227
 Literatur	 230
Über den Autor	231