

# Inhalt

Vorwort _____	9
Dank _____	10
<b>Einführung _____</b>	<b>11</b>
Ein Bogen, der sich in eine sonnige Zukunft spannt _____	12
Meditieren gegen die Angst _____	13
Imaginieren und Visualisieren _____	14
Zwei getrennte Bereiche oder »eins«? _____	14
Warum tut meditieren so gut? _____	18
Achtsamkeit _____	19
»Nebenwirkungen« _____	20
<b>Der Anfang vom Ende der Angst _____</b>	<b>21</b>
<i>Annehmen der beengenden Situation _____</i>	<i>22</i>
<i>Angst ist ein Wegweiser für neue Pfade _____</i>	<i>23</i>
<i>Sicherer Ort _____</i>	<i>26</i>
<i>Die Komplexität von Angstsituationen erfassen _____</i>	<i>27</i>
<i>Wie finde ich die »Puzzle-Teile« meiner Angst? _____</i>	<i>28</i>
<b>Unser Ziel _____</b>	<b>29</b>
<i>Klar formulieren _____</i>	<i>30</i>
<i>Positiv formulieren _____</i>	<i>30</i>
<i>Spielräume beim Verfolgen von Zielen _____</i>	<i>30</i>
<i>Der Weg zum Ziel _____</i>	<i>31</i>
<i>Vom Gehen zum Gleiten _____</i>	<i>32</i>
<i>Der Absprung ins neue Leben _____</i>	<i>32</i>
<i>Die Entdeckung der eigenen Ressourcen _____</i>	<i>33</i>
<i>Günstige Rahmenbedingungen schaffen _____</i>	<i>36</i>

<b>Begünstigende Vorannahmen</b>	<b>37</b>
<i>Ob gut oder weniger gut: Alles, was passiert, ist Teil des Veränderungsprozesses</i>	38
<i>Es gibt keinen besseren Partner als das Vertrauen</i>	39
<i>Wenn etwas nicht funktioniert, tue ich etwas anderes</i>	40
<i>Je mehr Wahlmöglichkeiten, desto besser</i>	41
<i>Kommunikation und Erfahrung geschehen immer über mehrere Sinneskanäle</i>	41
<i>Das Unbewusste ist mächtiger als der bewusste Verstand</i>	43
<i>Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen</i>	44
<i>Alles kann erreicht werden, wenn die Aufgabe in ausreichend kleine Stücke zerteilt wird</i>	46
<i>Widerstand verlangsamt den Heilungsprozess</i>	46
<i>Wir manövrieren uns geschickt durchs »bewegte Wasser«</i>	47
<b>Die »Verhinderer«</b>	<b>49</b>
<i>Schwarzmalerei</i>	50
<i>Übernahme negativer Gedankengebäude</i>	51
<i>Selbstvorwürfe</i>	51
<i>Fremdvorwürfe</i>	52
<i>Trotzigkeit</i>	53
<b>Unser seelisches Immunsystem</b>	<b>55</b>
<i>Was genau ist Resilienz?</i>	56
<i>Unser Weg zu mehr Resilienz</i>	57
<i>Resilienz fördernde Symbole und Bilder</i>	57
<b>Entspannung</b>	<b>61</b>
<i>Geistige Entspannung</i>	62
<i>Innehalten</i>	62

<i>Den Geist beruhigen – meditieren</i> _____	63
<i>Auf die Selbstheilungskräfte der Seele vertrauen</i> _____	64
<i>»Unterwegs sein« im eigenen Körper</i> _____	66
<i>Stärkende Impulse</i> _____	68
<i>Impulse, die uns erden</i> _____	68
<i>Impulse, die uns öffnen</i> _____	71
<i>Impulse, die uns erhöhen</i> _____	72
<i>Körperliche Entspannung</i> _____	73
<i>Die drei Säulen – Haltung, Atmung und Dehnung</i> _____	73
<i>Den Körper herausfordern</i> _____	74
<b>Die Kraft der Sprache</b> _____	<b>77</b>
<i>In den Dialog gehen</i> _____	78
<i>Affirmationen</i> _____	79
<i>Die Kraft des wiederholenden Wortes spüren</i> _____	80
<i>Die Kraft des Klanges nutzen</i> _____	83
<i>Sich vom Klang anderer Sprachen tragen lassen</i> _____	85
<b>Atmung</b> _____	<b>87</b>
<i>Angst wegatmen</i> _____	88
<i>Unterschätzte Aspekte der Atmung aktivieren</i> _____	90
<b>Farben, Form &amp; Leerheit</b> _____	<b>91</b>
<i>Schmeichelnde Farben</i> _____	92
<i>Sanftes Licht</i> _____	94
<i>Milder Duft</i> _____	95
<i>Starke Form</i> _____	97
<i>Wunderbare Leerheit</i> _____	98

**Spielerische Methoden zur Vertreibung der Angst \_\_\_\_\_ 101**

<i>In den Beobachter gehen</i> _____	102
<i>Lächeln sammeln</i> _____	103
<i>Staunen</i> _____	104
<i>Hinterfragen: Ist das wirklich so?</i> _____	105
<i>Rituale pflegen</i> _____	107
<i>Das Gegenteil tun</i> _____	108
<i>»Heimliche Verbündete« gegen die Angst suchen</i> _____	109
<i>»Sich kleiden«</i> _____	109
<i>Angstfreie Räume kreieren</i> _____	110
<i>»Den Besen schwingen«</i> _____	111
<i>Bei sich »andocken«</i> _____	111
<i>Mit Wind und Wetter kokettieren</i> _____	112
<i>Try and fail ...!</i> _____	113
<i>Neue Spuren ziehen</i> _____	115
<i>Drehbuch schreiben</i> _____	116
<i>Reisen</i> _____	118

**Die Befreier \_\_\_\_\_ 121**

<i>Das Feuer Achtsamkeit</i> _____	122
<i>Das Juwel Klarheit</i> _____	130
<i>Der Stern Sinnhaftigkeit</i> _____	131
<i>Der Zauber Verwobenheit</i> _____	132
<i>Das Wunder Behutsamkeit</i> _____	132
<i>Die Entlastung Einfachheit</i> _____	133
<i>Das Heiligtum Dankbarkeit</i> _____	134
<i>Die Befreiung Wut</i> _____	135
<i>Der Erlöser Selbstliebe</i> _____	136
<i>Der Antreiber Freude</i> _____	137

**Über die Autoren \_\_\_\_\_ 140**