

Inhalt

Über dieses Buch	9
Prolog	11
Hoffnungen	12
<i>Wir</i>	14
<i>Toleranz</i>	16
<i>Verbindung herstellen</i>	18
<i>Resonanzgefühl</i>	20
<i>Regeln als Hilfe entdecken</i>	22
<i>Gesundes, erfülltes Leben ist lern- und lehrbar</i>	24
Ganz in der Welt sein	26
<i>Spüren I</i>	30
<i>Spüren II</i>	32
<i>Geschmack I</i>	36
<i>Geschmack II</i>	38
<i>Geruch I</i>	40
<i>Geruch II</i>	42
<i>Sehen I</i>	44
<i>Sehen II</i>	46
<i>Hören I</i>	48
<i>Hören II</i>	50
Balance zwischen Polaritäten	52
<i>Balance zwischen: bewußt – unbewußt</i>	60
<i>Balance zwischen: offen – versteckt</i>	64
<i>Balance zwischen: innen – außen</i>	68

<i>Balance zwischen: eigenen Bedürfnissen – Bedürfnissen anderer</i>	72
<i>Balance zwischen: verbal – nonverbal</i>	76
Fünf Gärten der Begegnung	80
<i>Der Garten „Ich“</i>	84
<i>Der Garten „Eros“</i>	88
<i>Der Garten „Ich-bin-für-dich-da“</i>	92
<i>Der Garten „Juhuuu“</i>	96
<i>Der Garten „Darüber hinaus“</i>	100
Übungen	
Übungen zum Thema „Ziele setzen“	
<i>Zielrahmen</i>	106
<i>Gegenwart und Zukunft malen</i>	110
<i>Zielsätze visualisieren und wirklich machen</i>	112
<i>Drei Formen des Sprachgebrauchs</i>	114
Übungen zum Thema „Resonanz mit Menschen“	
<i>Drei Resonanzübungen</i>	116
Übungen zum Thema „Resonanz mit der Kraftquelle“	
<i>Trance-Gleichnis für die Kraftquelle finden</i>	120
<i>Sich von der Kraftquelle heilen lassen</i>	122
Übungen zum Thema „Resonanz mit der Natur“	
<i>Bäumen zuhören, mit Bäumen sprechen</i>	126
<i>Die Natur als Ratgeber aufsuchen</i>	128

Übungen zum Thema „Balance zwischen Polaritäten“

<i>Positive Absicht entdecken</i>	132
<i>Kontextreframing</i>	134
<i>Bedeutungsreframing</i>	134
<i>Verhandlungsreframing</i>	136

Übungen zum Thema „Fünf Gärten der Begegnung“

<i>Symbole finden</i>	140
<i>Familienmitglieder als Tiere malen</i>	142
<i>Alte Regeln ändern (Belief-Änderung)</i>	142

Epilog	146
--------------	-----