

Inhalt

Einleitung: Wie dieses Buch entstand – und was mich dazu bewegt hat	11
TEIL I: GRUNDLAGEN – WIE GESCHICHTEN WIRKEN UND BEGLEITEN	13
1. Warum Geschichten wirken – von der Kraft der inneren Bilder	15
1.1 Archetypen und gemeinsame Bilder	15
1.2 Geschichten als Spiegel	16
1.3 Zwischen Sprache und Beziehung	16
2. Wie Geschichten wirken – Spielräume und Anwendung	17
2.1 Geschichten in der Einzelbegleitung	17
2.2 Geschichten in der Online-Arbeit	18
2.3 Geschichten in der Arbeit mit Gruppen	18
2.4 Geschichten in der Arbeit mit Teams, in Supervision und Fortbildungen	19
3. Wenn Geschichten an ihre Grenzen stoßen – Stolpersteine in der Begleitung	21
3.1 Dosierung und Timing von Geschichten	21
3.2 Resonanz statt Missverständnis ermöglichen.....	22
3.3 Beziehung und Passung sichern.....	23
4. Wo Geschichten lebendig werden – Beispiele aus der Praxis	25
4.1 Innehalten, Druck und Automatismen stoppen.....	25
4.2 Distanz zum inneren Alarm	27
4.3 Fühlen und Versprachlichen: Emotionen zugänglich machen	29
4.4 Beziehung neu rahmen – nach innen und außen	31
4.5 Identität und Zugehörigkeit	33
TEIL II: GESCHICHTEN FÜR DIE PRAXIS	37
5. Wie wir mit uns selbst ins Gespräch kommen – Selbstbild und Selbstbeziehung	41
5.1 Ich bin dein Gehirn.....	41
5.2 Der Spiegel, der zuhörte	44
5.3 Was mich trägt.....	47
5.4 Der Faden, der sich selbst fand.....	50

5.5	Die kleine Eule und die Stimmen	53
5.6	Mehr Möglichkeiten	55
5.7	Der Vogel, der zu früh schlüpfte	58
5.8	Der Vogel, der sein Lied nicht mochte	60
5.9	Worte, die Wurzeln schlagen	63
5.10	Dein Zuhause.....	67
5.11	Wer bin ich?.....	70
5.12	Abschließende Gedanken	73
6.	Was in uns schwingt – Gefühle und ihre Ausdrucksformen.....	75
6.1	Als das Fühlen sprechen durfte.....	75
6.2	Die müde Faust.....	78
6.3	Ich bin deine Träne	81
6.4	Die Lektion am Feuer	83
6.5	Das kleine Reh und der Wind	86
6.6	Die Farben im Nebel.....	89
6.7	Der Fisch im stillen Wasser	92
6.8	Der Garten der Gefühle	95
6.9	Sowohl als auch.....	98
6.10	Die Kunst, das Glück zu verlieren	100
6.11	Was bleibt	103
6.12	Abschließende Gedanken	106
7.	Alte Muster, neue Wege – Schutz und Anpassung	107
7.1	Das Mädchen mit den Tassen	107
7.2	Im eigenen Rhythmus	110
7.3	Das Leuchten unter der Haut	113
7.4	Das verlassene Haus.....	117
7.5	Die Trägerin der Schatten	120
7.6	Das verlorene Maß	124
7.7	Die kleine Maus	128
7.8	Die Pakete.....	131
7.9	Abschließende Gedanken	134
8.	Wenn das Müssen leiser wird – Kontrolle loslassen und Leichtigkeit finden	135
8.1	Ich bin Amy	135
8.2	Die Leiter ohne Sprossen	138
8.3	Nur dieser Moment	142

8.4	Die Steine am Fluss	144
8.5	Grenzenlos	147
8.6	Seite an Seite	149
8.7	Das Eichhörnchen und das Faultier	152
8.8	Hände voller Himmel	156
8.9	Abschließende Gedanken	159
9.	Zwischen Rückzug und Resonanz – Beziehung und Verbindung	161
9.1	Die Unendlichkeit der Balance	161
9.2	Ein Raum in mir für alle	164
9.3	Mauern aus Stein	168
9.4	Die Geschichte der ungesagten Worte	171
9.5	Wenn Flügel wachsen	174
9.6	Schritt für Schritt	178
9.7	Zwischen den Bildern	181
9.8	Der Steg zwischen den Ufern	184
9.9	Der Tisch, der wartete	187
9.10	Die zwei Bäume	190
9.11	Abschließende Gedanken	192
10.	Wenn Veränderung Gestalt annimmt – Neubeginn, Akzeptanz und inneres Wachstum	193
10.1	Das Mosaik aus Erinnerungen	193
10.2	Vor dem ersten Flügelschlag	196
10.3	Am Rand des Brunnens	199
10.4	Was du nicht sehen kannst	202
10.5	Die Lücke, die bleibt	205
10.6	Die Decke, die Geschichten erzählte	208
10.7	Der alte Baum	211
10.8	Die Geschichte vom Heimkommen	214
10.9	Wenn Wege sich öffnen	217
10.10	Leben leben	219
10.11	Abschließende Gedanken	221
	Quellen und Inspirationen	222