

Inhalt

1.	Gut orientiert starten	11
1.1	Was Grounding leistet – und was nicht.....	11
1.2	Innere Anteile verstehen und warum wir damit arbeiten	13
1.3	Zur Form und Sprache der Übungen	14
1.4	Sicherheit geht vor: Hinweise zur Selbstregulation	15
1.5	Dosierung, Screening und Notfallstrategien.....	16
1.6	Für wen dieses Buch gedacht ist – und wie Sie es nutzen können	17
1.7	So wählen Sie passende Übungen aus	18
2.	Körperorientierte Grounding-Übungen	21
2.1	Fußsohlen-Erdung & Bein-Verankerung.....	22
2.2	Handflächen-Dialog.....	24
2.3	Schulterblatt-Aktivierung	25
2.4	Kiefer-Entspannung.....	26
2.5	Fingerspitzen-Kartierung & Struktur-Erkundung	27
2.6	Nacken-Befreiung.....	29
2.7	Brustkorb-Öffnung	30
2.8	Handgelenk-Kreise.....	31
2.9	Wirbelsäule-Aufrichtung	32
2.10	Geerdete Bergposition (Übung aus dem Yoga).....	33
2.11	Sanfte Katze-Kuh-Bewegung (Übung aus dem Yoga)	34
2.12	Die schaukelnde Weide (Übung aus dem Qigong)	35
2.13	Stressball-Erdung	36
3.	Atembasierte Grounding-Übungen	37
3.1	Farb-Atmung	38
3.2	Zähl-Atmung 4-7-8	39
3.3	Herz-Atmung.....	40
3.4	Bauch-Wellenatmung	41
3.5	Nasen-Wechselatmung.....	42
3.6	Seufzer-Atmung.....	43
3.7	Rücken-Atmung	44
3.8	Zeitlupen-Atmung.....	45
3.9	Summ-Atmung.....	46

3.10	Pausen-Atmung	47
3.11	Wasser schöpfen (Übung aus dem Qigong)	48
3.12	Bewegungsmeditation	49
3.13	Klangschalen-Klangreise	50
4.	Sinnes- und Wahrnehmungsübungen	51
4.1	Temperatur-Wahrnehmung	52
4.2	Klang-Landkarte	53
4.3	Duft-Anker	54
4.4	Geschmacks-Meditation	55
4.5	Farb-Sammlung	56
4.6	Licht-Fokus	57
4.7	Gewichts-Spüren	58
4.8	Bewegungs-Verfolgung	59
4.9	Echo-Hören	60
4.10	Erinnerungsreise in Bildern	61
4.11	Freies Gestalten	62
4.12	Soziale Verbindungszeit	63
4.13	Sichere Umarmung	64
5.	Imaginative und symbolische Übungen	65
5.1	Kraft-Symbol	66
5.2	Schutz-Blase	67
5.3	Wurzel-Visualisierung	68
5.4	Lichtkugel-Übung	69
5.5	Innerer Garten	70
5.6	Zeitkapsel-Methode	72
5.7	Krafttier-Begegnung	74
5.8	Energie-Dusche	75
5.9	Innerer Kompass	76
5.10	Gedanken-Wolken	77
5.11	Der Leuchtturm	78
5.12	Das innere Schutzhäuschen	79

6. Schreiben & Reflektieren	81
6.1 Gedankenjournal.....	82
6.2 Dankbarkeits-Notiz	83
6.3 Affirmationen.....	84
6.4 Gedanken-Neuordnung	85
6.5 Strukturierte Tagesgestaltung	86
6.6 Visualisierung des Erfolgs.....	87
6.7 Positive Zukunftsvisionen.....	88
Nachwort.....	89
Für das, was bleibt.....	91
Abschlussreise	93
Mein persönlicher Ressourcen-Kompass	94
Beim Schließen dieses Buches.....	95