

# Inhalt

Vorwort.....	11
Resilienz – die Widerstandskraft unserer Seele .....	15
Trauma und Resilienz – die Seele stärken lernen ... vom Trauma heilen .....	17
<b>1. Optimismus</b> .....	19
ÜBUNG 1: Bestandsaufnahme: Wie optimistisch bin ich? .....	21
ÜBUNG 2: Sonnen-Tagebuch schreiben.....	22
ÜBUNG 3: Imagination „Im Mantel des Lichts“ .....	25
ÜBUNG 4: Körperübung: „Sich zentrieren“ .....	28
ÜBUNG 5: Auf der Sonnenseite des Lebens gehen.....	29
ÜBUNG 6: Sich selbst etwas Gutes tun.....	33
ÜBUNG 7: Szenarien im Kopf – das Positive einplanen .....	36
ÜBUNG 8: Konstruktive Kommunikation .....	38
ÜBUNG 9: Heilende Affirmationen finden.....	40
<b>2. Akzeptanz</b> .....	41
ÜBUNG 10: Bestandsaufnahme: Wie sehe ich meine Situation?.....	43
ÜBUNG 11: Imagination „Das Spiegelzimmer“ .....	44
ÜBUNG 12: Die Realitäten benennen.....	46
ÜBUNG 13: Sich selbst mit Mitgefühl begegnen .....	48
ÜBUNG 14: Ein Symbol der Eigenliebe finden .....	50
ÜBUNG 15: Heilende Affirmationen finden.....	51
<b>3. Verantwortung</b> .....	53
ÜBUNG 16: Bestandsaufnahme: Wie stehe ich zum Thema Verantwortung? ..	55
ÜBUNG 17: Rollenspiel „Fragen und verantworten“ .....	56
ÜBUNG 18: Imagination „Die Farbpalette der Gefühle“ .....	57
ÜBUNG 19: Prioritäten setzen und entscheiden.....	59
ÜBUNG 20: Ablenkungsmanöver und Hindernisse benennen .....	61
ÜBUNG 21: Den eigenen Weg gehen – das eigene Tempo finden .....	62
ÜBUNG 22: Heilende Affirmationen finden.....	64

<b>4. Lösungsorientierung</b> .....	65
ÜBUNG 23: Bestandsaufnahme: Wie gehe ich mit Problemen um? .....	67
ÜBUNG 24: Rollenspiel „Ja – aber“ .....	68
ÜBUNG 25: Imagination „Das Labyrinth“ .....	69
ÜBUNG 26: Tun, was hilft .....	71
ÜBUNG 27: Visionen finden – planen – umsetzen .....	73
ÜBUNG 28: Oasen der Ruhe schaffen .....	75
ÜBUNG 29: Was konkret hilft, wenn man nicht mehr weiter weiß .....	77
ÜBUNG 30: Heilende Affirmationen finden .....	79
<b>5. Loslassen</b> .....	81
ÜBUNG 31: Bestandsaufnahme: Halten oder Lassen? .....	83
ÜBUNG 32: Imagination „Ballonfahrt“ .....	84
ÜBUNG 33: Abschied nehmen .....	86
ÜBUNG 34: Die Hände sind wieder frei .....	87
ÜBUNG 35: Heilende Affirmationen finden .....	88
<b>6. Neuorientierung</b> .....	89
ÜBUNG 36: Bestandsaufnahme: Was bedeuten neue Situationen für mich? ...	91
ÜBUNG 37: Liste der Freude .....	92
ÜBUNG 38: Imagination „Teleskop“ .....	93
ÜBUNG 39: Rollenspiel „Was wäre, wenn ...?“ .....	95
ÜBUNG 40: Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich? .....	96
ÜBUNG 41: Praktische Umsetzung von neuen Wegen .....	98
ÜBUNG 42: Heilende Affirmationen finden .....	100
<b>7. Einbindung in soziale Netzwerke</b> .....	101
ÜBUNG 43: Bestandsaufnahme: Welche Netzwerke brauche ich? .....	103
ÜBUNG 44: Imagination „Der Freundeskreis“ .....	104
ÜBUNG 45: Netzwerke schaffen – Sicherheit und Freude finden .....	106
ÜBUNG 46: Heilende Affirmationen finden .....	107

<b>8. Glaube und Spiritualität</b> .....	109
ÜBUNG 47: Bestandsaufnahme: Wie stehe ich zum Glauben und zur Spiritualität? .....	111
ÜBUNG 48: Imagination „Hängebrücke“ .....	113
ÜBUNG 49: Eine eigene spirituelle Übung finden und in den Alltag integrieren .....	116
ÜBUNG 50: Heilende Affirmationen finden.....	117
Literatur.....	119
Dank .....	121
Über die Autorin.....	123
Hinweise zur beiliegenden CD.....	125