

Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch und das Audiomaterial.....	7
Einleitung.....	9
1. Was ist Geborgenheit?	31
1.1 Einführung.....	31
1.2 Generelle Informationen zu den Audioanleitungen	39
1.3 Übung: Der geborgene Ort	40
2. Wie geht das: eine Last ablegen?	43
2.1 Einführung.....	43
2.2 Übung: Ein Ort zur Lagerung und Umwandlung deiner Lasten.....	49
3. Was könnte aus uns werden?	51
3.1 Einführung.....	51
3.2 Übung: Was entsteht aus einem Samenkorn?	58
4. Zum Licht!	61
4.1 Einführung.....	61
4.2 Übung: Das Beschützelicht und das Geborgenheitslicht	65
5. Der Staugsaubär – eine freundliche innere Helfer-Gestalt	69
5.1 Einführung.....	69
5.2 Übung: Der Staugsaubär	73
6. Wenn es innen brodeln	75
6.1 Einführung.....	75
6.2 Übung: Ein Rap gegen den Blues	79
Nachwort.....	85
Literatur.....	88
Weitere Informationen.....	94
Übersicht über die Audioanleitungen	95
Die Autorin	96