

Inhalt

Vorwort.....	11
Resilienz – die Widerstandskraft unserer Seele	15
Trauma und Resilienz – die Seele stärken lernen ... vom Trauma heilen	17
1. Optimismus	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
2. Akzeptanz	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
3. Verantwortung	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

4. Lösungsorientierung	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
5. Loslassen	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
6. Neuorientierung	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
7. Einbindung in soziale Netzwerke	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

8. Glaube und Spiritualität	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