

Inhalt

Einleitung	9
I. Allgemeines	11
Für wen ist dieses Buch?	13
Der äußere Rahmen	14
Die Zuhörer	14
Die musikalische Begleitung	15
Die elektronische Verstärkung der Stimme mittels Mikrofon	16
Die Lautstärke und das analoge Markieren des gesprochenen Wortes	16
Die Sprechgeschwindigkeit – Mini-Übungstext	16
Bedeutungsvolles Sprechen und das Spiegeln einer Person	17
Spezielle Anmerkungen zur Sprache	18
Wie wirken die Texte im Unbewussten?	20
Mögliche Probleme	20
Ein Zuhörer steigt aus dem Gruppenprozess aus	20
Ein Zuhörer weint oder schluchzt	21
Dehypnose/Reorientierung	22
Ein Gruppenmitglied kommt nur sehr schleppend in die Realität	22
II. Die Gruppenentspannungstexte	25
Die Tarnkappe	27
Wiederbewusstmachung von Vergessenem (Hypermnesie)	32
Andere Länder, andere Sitten	37
Feld der Gefühle	43
Galerie des Glücks	49
Im Schattenland	55
Ausflug in die Kindheit	60
Sinnfrage des Lebens	65
Werwolf	70
Die persönlichen Grenzen	76
Der Feind	83
Drei kleine Abschlusstrancen	90
Organische Ordnungen	91

Spaziergang durch den Garten des Gelernten	94
Mikrostruktur	98
Literatur	102