Inhalt

Vorwort 8

Einführung 11

Was ist das, eine Krise? ... 12
Dein Fahrplan aus der Krise ... 13
Die Tools, mit denen du arbeiten wirst ... 15
Eigenschaften, die dir dienlich sind ... 17

Schritt 1: Finde Ruhe und neue Sicherheit 21

Der Imagoprozess ... 21
Dein Inneres Kind ... 25
Innere Reise: Rettung für das Innere Kind ... 33
Innere Reise: Der Zaubergarten des Inneren Kindes ... 36
Lerne, dir zuzuhören ... 37
Innere Reise: Der innere Ort der Ruhe ... 39
Entspannung durch Autogenes Training ... 43
Einführung in das Autogene Training ... 48
Charakterbildung und Vertiefung der Selbsterkenntnis ... 50
Innere Reise auf den Meeresgrund ... 52
Innere Reise auf den Berggipfel ... 53
Gesunder Schlaf ... 54
Einschlafritual ... 55

Schritt 2: Wer in dir hat am meisten Stress? 57

Unser inneres Zuhause ... 58
Deine innere Landschaft – ein Kreis ... 60
Aktiviere deine inneren Kräfte ... 61
Wer oder was in mir erlebt die Krise am stärksten? ... 62
Innere Reise: Hilfe für deine am schwersten betroffenen inneren Anteile ... 65

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1323635432

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Wer und wie bin ich wirklich? 70
Selbsterkennung 71
Veränderungsaktivierung 72
Eigene Stärken herausfinden 73
Selbsttest: Wie gut kenne ich mich? 74
Innere Reise: Unterwegs mit dem Krafttier Adler 78
Zeit für dich selbst finden 80
Innere Reise: Zeit für mich 80

Schritt 3: Angstfrei und stark werden 83

Die Phasen der Trauer 84
Öffne dich für ein Geschenk 86
Innere Reise: Neue Ressourcen entwickeln 87
Angst in Stärke umwandeln 90
Spannungen abbauen mit
Progressiver Muskelentspannung 93
Die Muskeln entspannen ... und dich selbst 94
Umgang mit Angst 96
Über Ängste zu sprechen tut gut 97
Selbsttest: Wie gut kann ich meine Ängste
in Stärke umwandeln? 98
Innere Reise: Die Insel der Kraft 101
Der imaginäre Helfer 103

Schritt 4: Verwandle die Krise in eine Chance 104

Innere Reise: Stroh zu Gold spinnen 107
Sinnvolle Wege der Selbstbeschäftigung 112
Der innere Kritiker 114
Selbstreflexion 115
Bewusste Wege, dich zu beschäftigen 116
Erstelle eine Wandmalerei 117
Journaling 119
Selbst gestaltete Retreats 122
Origami 124

Die Schönheit des Alleinseins 125
Innere Reise: Das Buch deines Lebens 125
Selbsttest: Wie gut kann ich allein sein? 127
Ich bin glücklich und frei 130
Wunscherfüllung und Krisenbewältigung im goldenen Raum 131
Richtige Programmierung im Unterbewusstsein 133
Innere Reise: Der goldene Raum 136

Schritt 5: Triff neue Entscheidungen 139

Innere Reise: Die Weisheit des Medizinrades 142
Entscheiden lernen – nimm dein Leben selbst in die Hand 146
Gib deiner Intuition eine Chance 147
Check-up: Das Zehner-Modell 148
Schicksal versus eigene Entscheidungen 149
Leitgedanken für bessere Entscheidungen 151
Lösungswege generieren 153
Finde deine Mitte 153
Kreativitätstechniken für die Entscheidungsfindung 154
Selbsttest: Wie gut entscheide ich derzeit? 155
Wie Fehler zum Erfolg führen 158
Check-up: Sieben-Sätze-Biografie 161
Die Meinung anderer 162
Selbsttest: Wie gut integriere ich gemachte Fehler in meine Zukunftsgestaltung? 163
Deine eigene Mitte finden 167
Innere Reise: Mein inneres Feuer 167
Innere Reise: Zauber der Lotusblüte 171

Nachwort 173

Endnoten 174
Register 175