

Inhalt

Einleitung	7
Kinder erholen sich durch Träume – und wachsen dabei	8
Kinder brauchen Zuwendung	9
Die Inhalte der Geschichten	9
Der Aufbau der Geschichten	10
Wirkungen der Geschichten	11
Anwendung der Geschichten	14
Beginn und Ende	18
<i>Einleitungstext</i>	19
<i>Text zum Wachwerden</i>	19
Einstieg in die Geschichten	19
Die Wahrnehmung in die Gegenwart lenken	20
Die Geschichten	22
1 Aufmerksam werden	22
Den Körper spüren lernen	22
Auf einen Punkt schauen	23
Mit den Pfoten einer Katze durch eine Wiese gehen	24
Wenn ein Regentropfen schwer wird	26
Ein Käfer schaukelt auf einem Blatt	27
Fantasiet Teppich	28
2 Sich selbst wahrnehmen und mögen	31
Ohren wachsen lassen	31
Den Augen etwas Gutes tun	33
So leicht wie eine Feder	34
Lichtkugel	36
Nachtigall	38
Der erste Flug	40
Abtropfen lassen	43
Energieschmetterlinge	45
Weiche Steine	48
Töne neu streichen	50
Wenn Knie sehen könnten	52
Ruheraum	53
Helfer	56
Haut reinigen lassen	58
Inneres Wissen	60
Die Kraft der Sonne hineinlassen	62

Eine Massage genießen	64
Urlaub für den Schmerz	66
3 Sich der Natur zuwenden	70
Weicher Schnee beruhigt das Sehen	70
Moos	72
Warmer Wind	74
4 Den Schlaf kommen lassen	77
Die Grenze zwischen Wachsein und Schlaf	77
Die Grenze zwischen Wachsein und Schlaf – <i>Fortsetzung</i>	80
Der Schmetterling, der die Ruhe bringt	82
Die Träume wohnen in den Kopfkissen	84
Der Mantel der Nacht	86
Weite Ohren	89
Gedanken ruhen sich am Wegrand aus	91
5 Die Fantasie ausbreiten	94
Das Zeitvolk	94
Ein Stern ist eine Tür	96
Suche nach der Unruhe	99
Drachenflieger	102
Farbige Regentropfen	105
Eine Ameise in der Aufmerksamkeit	107
Teich zwischen Felsen	109
Wüstenreise	110
Eine Wolke aus Stein	112
Katze in der Wärme	114
Perlensee	116
Bad im Regenbogen	119
Eine Wolkenreise	121
Haus der Farben	123
Schwimmender Stein	126
Energiebälle	129
Eine Reise mit der Seifenblase	131
Von Blumen massiert werden	132
Gedanken wie im Kindergarten	135
Der Dampf	137
Tanzende Gedanken in der Wüste	139
Literatur	143
Über den Autor	144