

Einleitung	9
Positive Tagträume sind gesund	12
Unbewusste Fähigkeiten zulassen und fördern	14
Die Sprache des Unbewussten ist bildhaft	14
Wie können Worte heilen?	17
Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte	18
Der Aufbau der Geschichten	19
Alle Geschichten haben eine ähnliche Struktur	20
<i>Einleitungstext</i>	20
<i>Text zum Wachwerden</i>	21
<i>Die Rückorientierung</i>	21
Zu den Wirkungen der Geschichten	22
<i>Allgemeine Wirkungen</i>	22
<i>Innere Ruhe führt zur sensiblen Wahrnehmung unserer Empfindungen</i>	23
<i>Mittel- bis langfristig spürbare Wirkungen</i>	25
<i>Weitere wichtige Wirkungen der Geschichten</i>	25
Grundannahmen	27
Zur Anwendung dieses Buches	28
1 Eine Entspannung zuverlässig einleiten und vertiefen	31
Die Ruhe im Wasserglas	31
Auf sich aufpassen	33
Abtropfen lassen	35
Atem loslassen	37
Ruheraum	40
Wassertropfen im See	43
Schneestille	45

2 Unseren Körper spüren, ihn würdigen und durch ihn genießen	48
Ohren brauchen nicht hören	48
Deine Füße spüren und würdigen	51
Aus der Sicht der Knie	53
Deine Hände spüren und mögen	55
3 Die eigene Kreativität erweitern	59
Töne neu streichen	59
Das Zeitvolk	62
Eine Wolke aus Stein	64
Der Bach der Wünsche	65
Die kleine Bärin	69
Das Erleben eines Dampfers	73
Der Rasenmäher bringt Licht zu den kleinen Pflanzen	75
Wenn ein Regentropfen schwer wird	76
4 Die Heilkräfte in uns ansprechen	79
Ein Fluss findet seinen Weg	79
Moos	83
Helle Leichtigkeit	85
Haus der Farben	86
Inneres Wissen	89
In einer Seifenblase reisen	91
Warmer Wind	94
Urlaub für den Schmerz	96
Nachtigall	99
Ein normales Blatt	101
5 Besser ein- und durchschlafen	104
Den Ruheschmetterling kommen lassen	104
Beide Ohren gleichzeitig	107
Gesunde Ruhe	109

6 Gefühle wahrnehmen und akzeptieren	112
Das Schloss der Gefühle	112
Ein Blatt erwacht	115
Die leichte Schwere eines Vogels	117
Straßenpfosten wandern durch die Nacht	118
Ein Punkt ist ein Punkt	121
Eine Brille erholt sich	124
Verwandlung	126
Die Melodie der Ruhe	130
Der erste Atemhauch	132
Regenbogenbrücken	135
Worte	137
Kraft aus der Tiefe	140
Vergängliche Straßen	143
Spiegelsee	146
Der kleine Wind des Atems	149
Innere Sonne	151
Die Seele der Kieselsteine	154
Literatur	157
Weiterführende Literatur zur Hypnotherapie	157
Weitere Veröffentlichungen des Autors zum Thema	157
Über den Autor	158