

Inhalt

Geleitwort	5
-------------------	----------

Dank	8
-------------	----------

Einleitung	9
-------------------	----------

1	Wie man mit diesem Buch und den Übungen umgehen kann	12
----------	---	-----------

2	Wie ich arbeite	15
----------	------------------------	-----------

2.1	Was bedeutet es für mich, therapeutisch zu arbeiten?	16
2.2	Leichtigkeit und Tiefe	17
2.3	Therapeutischer Ablauf	19
2.4	Was ich Kindern immer sage	26

3	Übungen	31
----------	----------------	-----------

3.1	Distanzierungsübungen	31
3.2	Übungen zur Verarbeitung von Belastungen und Traumatisierungen	39
3.3	Übungen zur Ressourceninstallation	69