

Inhalt

Einleitung: Selbstfürsorge, Resilienz und Motorik der Verbundenheit	6
1 Moment mal – oder: Wie etwas anfängt.	6
2 Resilienz – Vertrauen in sich selbst	13
3 Inneres Kind – Kindergarten für Erwachsene und mein Weg zur Motorik der Verbundenheit	15
Kapitel 1: Die vier Ebenen	22
1.1 In Aufrichtung zu sich kommen – die motorisch-energetische Ebene	23
1.2 Triffst du nur das Zauberwort – die sprachlich-kommunikative Ebene	35
1.3 Lass die Töne klingen – die musikalisch-resonatorische Ebene	43
1.4 Stille, Atem und das große Ganze – die existenziell-spirituelle Ebene	52
Kapitel 2: Die acht Eigenheiten des Menschen	56
Erste Eigenheit: Jeder Mensch ist anders	56
Zweite Eigenheit: Eigenton und inneres Rauschen	59
Dritte Eigenheit: Eigenlied und eigene Singe	62
Vierte Eigenheit: Aufrichtung und Gangart	64
Fünfte Eigenheit: Wahrnehmung der und Umgang mit der Dingwelt – jedem Tierchen sein Pläsierchen	65
Sechste Eigenheit: Die eigene Spreche	65
Siebte Eigenheit: Die eigene Denke	66
Achte Eigenheit: Narrative Annäherung an die eigene Biografie – Lebensgeschichte als »Self-Coaching«	67
Kapitel 3: Lieder, Gedanken und Übungen rund um die frühen Morgenstunden	71
Liedbeispiele und Übungen sowie Überlegungen zu Körper-, Tages- und Jahreszeitenrhythmen	71
Vom U – Formung aus dunklem Grund	82
Vom A – Anfang und Erstaunen	83
Kapitel 4: Lieder – Gedichte – Gedanken zur Motorik der Verbundenheit	90
4.1 Rund um den Morgenkreis	90
4.2 Tagesaktivitäten	96
4.3 Abend, Nacht und Sterne	123
Literatur	126