

Mit Angst, Lust und Aggression leben

Heilsame Gedanken und Methoden für Erziehung und Beratung

Vorwort	7
Gebrauchsanleitung für Übungen, Spiele, Methoden	8
1. Brav sein macht krank	9
1.1 Fühlen lernen und verlernen	10
1.2. Vorgeschichten	17
2. Angst hilft Überleben	25
Die Reise ins Angstland	26
2.1. Angstgeschichten und Notausgänge	27
2.2. Meinungen und Theorien über Angst	38
2.3. Strategien und Methoden	48
3. Lust macht Sinn	59
Die Reise ins Lustland	60
3.1. ... wo die Lust wohnt	61
3.2. Bewegen - bewusst mit Lust	71
3.3. Der septe Sinn	77
3.4. Ein lustvoller Alltag	83
3.5. Das Leben feiern	87
4. Aggression ist Lebenskraft	93
Die Reise ins Aggressionsland	94
4.1. Aggression ist wie Feuer	95
4.2. Vom Sinn der Aggression	99
4.3. Macht und Ohnmacht	114
4.4. Konflikte und Streit	118
4.5. Gefahren und Strategien	127
4.6. Aggressionsübungen und Spiele	136
5. Lebensphasen und Wachstumsschmerzen	147
5.1. Kinder: Gefühle spielen ...	148
5.2. Jugend: Die Lust an der Grenze	151
5.3. Erwachsene: Krisen zulassen	155
Verzeichnis der Methoden, Impulse und Spiele	160
Literatur	161