Inhaltsverzeichnis der Tracks

Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst
Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit
Hörbuch (615 Minuten)
© 2009 by Klaus Renn

001 Willkommen
002 Focusing
003 Der Autor
004 Postmoderne
005 Alles Bilder
006 Meine Antwort
007 Körperwahrnehmung
008 Übung Augenhardware
009 Ich spüre also bin ich
010 Übung Körperresonanz
011 Näher bei sich
012 Ich schaue doch...
013 Übung körperliche Präsenz
014 Übung Mittelpunkt
015 Das Leben leben...
016 Übung Sein lassen
017 Zuhause ankommen
018 Übung coming home
019 Nach innen
020 Übung FreiRaum
021 Partialisieren
022 Übung guter Ort
023 Selbst gefunden
024 Von außen nach innen
025 Übung sinnliche Wahrnehmung
026 Exkurs Wahrnehmung
027 Wahrnehmungsübung für Fortgeschrittene
028 Andere Kulturen...
029 Übung Innere Sinne Teil1
030 Übung Innere Sinne Teil2
031 Übung Innere Sinne Teil3
032 Innerer Erlebensraum
033 Übergang von innerem und äußerem Erlebensraum
034 Innen und außen ein Erlebensraum
035 Innere Achtsamkeit
036 Übung Inneres Lächeln
037 Liebevolle Zuwendung
038 Dialogisches Beziehungsangebot
039 Verkehrsunfälle in Beziehungen
040 Verkehrsunfälle in der inneren Beziehung
041 Schwierigen inneren Beziehungspartnern...
042 Übung Körperort
043 Analogie
044 Übung Eigene Erfahrungswelt
045 Ein Gefühl ist wie ein Kind
046 Absichtslosigkeit
047 Bogenschießen
048 Absichtslosigkeit als Paradoxie
049 Übung Ich bin absichtslos
050 Einmaliges reiches Jetzt
051 Innere Beziehung
052 Verschiedene Perspektiven
053 Übung Perspektivenwechsel
054 Bezugspunkte
055 Wie wirkt Aufmerksamkeit
056 Achtsamkeitsmuskel
057 Übung Achtsamkeitsmuskel
058 Körperwissen ist Situationswissen
059 Körper ohne Situation gibt es nicht
060 Beispiele von Körper
061 Übung Einverleiben
062 Weitere Beispiele
063 Lassen Sie sich einverleiben
064 Focusing ist nur eingeschränkt sprachlich beschreibbar
065 Vom Körper zum Focusing
066 Übung Alles über eine Person ergründen
067 Was ist der Felt Sense
068 Die Bedeutung des Felt Sense
069 Übung kleine Anleitung zum Felt Sense Teil 1 Beginnen
070 Übung kleine Anleitung zum Felt Sense Teil 2 Der Griff
071 Übung kleine Anleitung zum Felt Sense Teil 3 Der Felt Sense antwortet
072 Der Focusing-Prozess
073 Felt Sense und Denken
074 Felt Sense und Focusing
075 Mit dem Felt Sense vergleichbare Konzepte
076 Zusammenfassung
077 FreiRaum schaffen
078 Abstand finden
079 Schritte im FreiRaum
080 Ein guter Ort im Körper
081 Übung FreiRaum
082 Was ist jetzt zu tun
083 FreiRaum ist grenzenlos
084 Praktische Tipps zum FreiRaumschaffen
085 FreiRaum als Lebenshaltung

Eine komplett angeleitete Focusing-Therapiesitzung zu einem Thema Ihrer Wahl:
086 Probleme bearbeiten mit Focusing
087 Teil 1: Regiebesprechung
088 Teil 2: Äußeren FreiRaum finden
089 Teil 3: Inneren FreiRaum finden
090 Teil 4: Mit dem Thema arbeiten
091 Teil 5: Sichern und nachklingen lassen

092 Dem Leben Tiefe geben
093 Spirituelle Obertöne
094 Orientierung für den Tiefenprozess
095 Übung Meine tiefe Sehnsucht
096 Übung Glücksperlensuche I
097 Übung Glücksperlensuche II
098 Übung Glücksperlensuche III
099 Übung Glücksperlensuche IV
100 Übung Glücksperlensuche V
101 Übung Glücksperlensuche VI
102 Übung Kosmisches Bewusstsein
103 Übung Glücksmomente als Sparbuch
104 Mehr über Focusing
105 Dankeschön
106 BONUSTRACK Angestrengt

Weitere Achtsamkeitsübungen:
www.secret-friend.de