

# Inhalt

Einführung ..... 7

Meine Erfahrungen  
als Therapeutin und Klientin..... 15



Krise als Chance ..... 27



Systemische Therapie:  
Eine Einführung ..... 37



Glaubenssätze, Affirmationen  
und sich selbsterfüllende Prophezeiungen..... 53



Hausaufgaben..........63

Kreatives Zeichnen - Malen..........79

Fantasie, Intuition  
und Empathie nutzen..........97

Stammbaumarbeit..........107

Qigong und Psychotherapie -  
ein neuer Weg.......... 119

Und was nun?  
Ausklang.....143

Weiterführende Literatur.....145