

Inhalt

Danksagung.....	5
Vorwort.....	11
Einleitung.....	15
TEIL I: DIE GRUNDSTRUKTUR GENERATIVER TRANCE	23
1. Bewusstsein und die Konstruktion von Wirklichkeit	25
1.1 Die drei Welten des Bewusstseins.....	26
1.2 Der „ursprüngliche Geist“ reinen Bewusstseins	27
1.3 Die Quantenwelt des kreativen Unbewussten	29
1.4 Die klassische Welt des bewussten Verstandes.....	32
1.5 Beziehung zwischen Welten: kreativer Flow vs. neuromuskuläre Blockade	34
1.6 Filter: Tore zwischen den Welten.....	35
1.7 Kreativer Flow: Wenn die Tore offen sind.....	39
1.8 Neuromuskuläre Blockade: Wenn die Tore geschlossen sind	40
Zusammenfassung.....	45
2. Die vielen Gesichter der Trance.....	47
2.1 „Lass es einfach geschehen“: Trance als kreativer Flow.....	47
2.2 Nicht alle Trancen sind gleich geschaffen	49
2.3 Trance ist natürlich.....	50
2.4 Trance wird durch Loslassen der Orientierungsreaktion entwickelt.....	51
2.5 Trance ist wesentlich für die Entstehung von Identität.....	53
2.6 Die menschliche Beziehung zu Trance bestimmt deren Form und Wert ..	57
Zusammenfassung.....	60
3. Drei Intelligenzen, drei Ebenen: das Modell der Generativen Trance	61
3.1 Die drei Intelligenzen (minds) des generativen Selbst.....	61
3.2 Drei Ebenen des Bewusstseins	64
3.3 „COSMIC“: das „kosmische“ Bewusstsein Generativer Trance	71
3.4 Zusammenbruch vs. Durchbruch: Wie sich Probleme und Lösungen entwickeln.....	77
Zusammenfassung.....	79

4.	Die vier Schritte der Generativen Trance.....	81
4.1	Schritt 1: Einen generativen Zustand vorbereiten.....	82
4.2	Schritt 2: Identitätsteile in Generative Trance willkommen heißen und verweben.....	90
4.3	Schritt 3: Integration und Transformation.....	95
4.4	Schritt 4: Gelerntes in das reale Leben übertragen	97
	Zusammenfassung.....	99
 TEIL II: DIE METHODEN GENERATIVER TRANCE.....		101
5.	„Sich in die Mitte fallen lassen“: Somatische Einstimmung in Generativer Trance	103
5.1	Das generative Prinzip der Zentrierung.....	107
5.2	Methoden der Zentrierung.....	112
5.3	Somatische Elemente Generativer Trance.....	118
5.4	Das Modell des somatischen Mischpults.....	120
	Zusammenfassung.....	134
6.	Für etwas über ... hinaus öffnen: subtile Felder in Generativer Trance.....	135
6.1	Zu einem generativen Feld hin öffnen	135
6.2	Die erste Methode: Die Energiekugel.....	140
6.3	Die zweite Methode: Die Energiekugel und archetypische Ressourcen	147
6.4	Die dritte Methode: Generative Trance als Quantenfeld.....	153
6.5	Die vierte Methode: Zweite Haut als generatives Feld.....	158
6.6	Die fünfte Methode: Das keltische Kreuz.....	165
	Zusammenfassung.....	174
7.	Das Prinzip der kreativen Akzeptanz.....	175
7.1	Das generative Prinzip kreativer Akzeptanz	176
7.2	Die erste Methode: Die Suggestionsschleife kreativer Akzeptanz.....	179
7.3	Die zweite Methode: Der Selbsttranceprozess kreativer Utilisation	185
7.4	Die dritte Methode: Trance aus Erfahrungsressourcen entfalten.....	189
7.5	Die vierte Methode: Beziehungsmantras.....	194
7.6	Die fünfte Methode: Somatisches Abbilden von Problemmustern.....	196
	Zusammenfassung.....	200

8. Das Prinzip der Komplementarität.....	203
8.1 Methoden Generativer Trance für Komplementarität	210
8.2 Die erste Methode: Die Suggestionsschleife für Komplementarität.....	210
8.3 Die zweite Methode: Gemeinsame Trance.....	216
8.4 Die dritte Methode: „Gutes Selbst/ schlechtes Selbst“	221
8.5 Die vierte Methode: Versöhnung von Gegensätzen.....	226
8.6 Die fünfte Methode: Der somatische Trancetanz der Integration von Gegensätzen.....	234
Zusammenfassung	238
9. Das Prinzip unendlicher Möglichkeiten	239
9.1 Die erste Methode: Suggestionsschleife vielfältiger Möglichkeiten	241
9.2 Die zweite Methode: Neue Wahlmöglichkeiten generieren	246
9.3 Die dritte Methode: Das Tetralemma	249
9.4 Die vierte Methode: Metaphorische Geschichten	257
9.5 Die fünfte Methode: Der Rat der Ressourcen	264
Zusammenfassung	269
Epilog.....	271
Literatur.....	277
Wertschätzende Aussagen zu „Generative Trance“	281