Erschienen am 02.04.2003
112 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-536-4

Helmar Dießner

Reisen ins Abenteuerland

Phantasiereisen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Phantasiereisen wirken einerseits vorbeugend, zur Erhaltung der Gesundheit und können andererseits akutem Streß entgegen wirken. Der Hörende bzw. Lesende wird dabei als Person direkt angesprochen, in seinem Alltag abgeholt und auf seiner Reise begleitet. Durch die phantasievollen und phantasieanregenden Texte gelangt er in einen Zustand absoluter Entspannung. Positiv besetzte Bilder werden durch Beschreibungen und Darstellungen der Naturelemente hervorgerufen, die einen realen Bezug zu interessanten Örtlichkeiten haben. Durch die innere Schau der Dinge wird die Sensibilität der Wahrnehmung erhöht, so daß das innere Sehen, Hören, Riechen und Schmecken neu erlebt werden. Die Flügel der eigenen Phantasie werden belebt, und das hat positive Auswirkungen: Die Abenteuerreisen führen zu körperlicher und seelischer Gelöstheit, zu mehr Widerstandskraft, einem bewußten Erleben von Gesundheit und zu mehr Lebensfreude.

Mit gelenkten Phantasiereisen können zahlreiche Verhaltensstörungen und psychosomatische Beschwerden behandelt werden wie z.B.: motorische Unruhe, Aggressionen, hyperkinetisches Syndrom, ADHS, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwäche, Kopf-, Nacken- und Magenschmerzen, Schlafstörungen etc. Die Selbstheilungskräfte des Menschen werden durch Ruhe und Stille aktiviert. Durch Phantasiereisen findet der Mensch zu sich selbst, d.h. er ist im Einklang mit sich selbst. Der gezielte Einsatz von Farb-, Geräusch-, Geruchs-, Taktil- und Geschmacksaspekten wirkt positiv auf das emotionale und das psycho-vegetative Nervensystem ein.

Eltern, Lehrer, Erzieher, Therapeuten, Ärzte, Psychologen u.a. erhalten im Einleitungsteil mannigfache Informationen über den gezielten Einsatz der Phantasiereisen und über ihren therapeutischen Wert im Rahmen der Einzel- und Gruppenbehandlung.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de

Autorenprofil

Helmar Dießner

Dr. phil. Helmar H.D. Dießner, Erziehungswissenschaftler und Dipl. Soz. Päd., K. u. J. Psychotherapeut (app.), EP-Practitioner und -Coach, Psychotherapeut (HPG), verheiratet, drei Kinder. Psychotherapeutische Praxis, Coach-Büro: Coaching Systems, Einzel- und Gruppencoaching, EasyFLY, Vortrags- und Seminartätigkeit in den Bereichen Coaching, Motivation und Management. Autor mehrerer Bücher und Artikel. Studium der Pädagogik, Psychologie, Philosophie, Soziologie, Medizin, visuelle Kommunikation.

www.praxis-diessner.de • www.coaching-diessner.de

Pressestimmen

"In diesem Buch schafft der Erziehungswissenschaftler und Diplom-Sozialpädagoge Dr. Helmar Dießner für kleine und große Klienten Phantasiewelten, die sie aus ihrem Alltag und gewohnten Stress herausnehmen und in einen Zustand der Entspannung versetzen. [...] Das Neue an diesem Buch ist, dass der Patient zu seiner jeweiligen Reise da abgeholt wird, wo er gerade steht. Es wird individuell auf den Betroffenen eingegangen, indem die zahlreichen Geschichten die unterschiedlichsten Themen behandeln. Grundlage der Reisen sind insbesondere reale Orte, die mit bunten Farben und der Liebe zum Detail zu phantastischen neuen Schauplätzen werden. Da passiert es leicht, dass man gerade noch mit dem U-Boot den Meeresboden befuhr und im nächsten Moment schon in einem Zoo sitzt."**- Allergie konkret**