

Inhalt

Dankeschön	7
Einladung	9
Phantasie – alles ist möglich	9
Warum Phantasiereisen?.....	10
Zeit	12
Selbstentfaltung	13
Das Unbewusste – Dein Freund.....	15
Entspannung	17
Voraussetzungen.....	18
Gefühle	19
Roter Faden durch das Buch	19
1. Das Geheimnis der Sprache	23
Mit Sprache zaubern – das Milton-Modell	23
Tilgung: Informationen weglassen	24
Generalisierung: Informationen verallgemeinern	25
Verzerrung: Informationen umgestalten.....	25
Spezialitäten: Besondere Finessen von Milton Erickson.....	26
Nicht-Formulierungen und positiv formulieren	27
Übung macht den Meister	28
Die Wortwahl – sinnlich sprechen	28
Übung macht den Meister	29
Die Stimme – mit Klang berühren	30
Übung macht den Meister	30
2. Durchführung	31
Reisevorbereitung – Vorfreude	31
Die Reise – Entdeckungstour zu Dir	32
Reisenachbereitung – Erlebnisse ordnen.....	33
3. Phantasiereisen	35
4. Phantasiereisen basteln.....	117
1. Ziel – gewünschter Zustand	117
2. Roter Faden: Hineinbegleiten – Herzstück – Rückreise	117
3. Hineinbegleiten – Entspannungsphase	117
4. Das Herzstück – die eigentliche Reise	124

5. Die Rückreise128

Glossar132

Literatur135

Musik136