

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung.....	11
TEIL I: FANTASIEREISE IM PSYCHOTHERAPEUTISCHEN SETTING.....	17
1. Der psychotherapeutische Prozess als Heldenreise.....	19
1.1 Die Entdeckung des Monomythos	19
1.2 Die Heldenreise als Zyklus.....	20
1.3 Analogien zur Psychotherapie	35
1.4 Hindernisse sind eine Chance.....	44
2. Gebrauchsanleitung für die Seele: Wie wirkt eine Fantasiereise?	51
2.1 Emotionen und Bilder	51
2.2 Inhalte.....	53
2.3 Funktion.....	59
2.4 Das Spiel mit der Struktur	64
2.5 Abgrenzung und Chance.....	70
3. Chaos mit System – Was passiert bei Fantasiereisen im Gehirn?.....	75
3.1 Offene und geschlossene neuronale Systeme	75
3.2 Top-down- und Bottom-up-Prozesse	81
3.3 Suggestierte Sinneswahrnehmungen nutzen	83
4. Fantasiereisen in der Praxis.....	93
4.1 Indikation: Für wen sind Fantasiereisen geeignet?	96
4.2 Kontraindikation: Für wen sind Fantasiereisen nicht oder nur bedingt geeignet?	104
4.3 Die Wahrscheinlichkeit von Symptomverstärkung.....	107
4.4 Allgemeines zur Durchführung	111
4.5 Faktoren für die (nicht) erfolgreiche Anwendung	114

5. Besondere Klientengruppen.....	119
5.1 Die Gefahr, zu triggern.....	119
5.2 Arbeiten mit dem Phänomen der Dissoziation.....	128
5.3 Fantasiereisen für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen.....	131
5.4 Selbst- und Fremdgefährdung ausschließen.....	136
TEIL II: FANTASIEREISEN ENTWERFEN UND GESTALTEN.....	137
6. Aufbau, Stil und Umsetzung.....	139
6.1 Elemente einer Fantasiereise.....	139
6.2 Therapeutische Botschaften.....	145
6.3 Die Fantasiereise als sehr persönliches, intimes Hörerlebnis	148
6.4 Techniken der Suggestion.....	151
6.5 Entspannungstechniken.....	157
6.5.1 Atemübungen	157
6.5.2 Achtsamkeit	158
6.5.3 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	160
6.5.4 Autogenes Training (AT).....	161
6.5.5 Feldenkrais – Awareness Through Movement (ATM)	162
6.5.6 Meditation.....	165
7. Individuelle Fantasiereisen gestalten – der strukturelle Zugang.....	171
7.1 Die magische Struktur entschlüsseln.....	171
7.1.1 Vorbereitende Schritte: die Drei-Spalten-Technik	172
7.1.2 Alternativen/ Varianten zur Drei-Spalten-Technik	176
7.2 Selbst zum Magier werden.....	180
7.3 Gemeinsam mit dem Klienten Fantasiereisen entwerfen	197
8. Individuelle Fantasiereisen gestalten – der inhaltliche Zugang	201
8.1 Vom Konfliktthema zur Geschichte.....	201
8.2 In den Fluss der Geschichte kommen	204
8.3 Transkription: Das Narrativ wird zum assoziierten Erleben	214
Zum Abschluss: Placebo-Effekt oder Heilkraft?	217
Danksagung.....	221
Literatur.....	223