

Inhalt

1. Einladung	9
Phantasie – den kreativen Raum öffnen	10
Phantasiereise: Was ist das?	11
Phantasiereisen: Warum?	11
Phantasiereisen: Wie funktionieren sie?	12
Direkte und indirekte Tranceinduktionen	13
Phantasiereisen: Wozu kann man sie nutzen?	14
Phantasiereisen: Vorbereitung und Stärkung für den Alltag	14
Roter Faden durch das Buch	15
2. Das Handwerkszeug	19
Die Vorbereitung – Vorfreude auf die Reise	19
<i>Der Inhalt</i>	20
<i>Der Raum</i>	20
<i>Die Musik</i>	20
<i>Das Material</i>	21
<i>Den Rahmen setzen</i>	21
<i>Die äußeren Bedingungen</i>	22
<i>Die inneren Bedingungen</i>	23
Die Durchführung – die Reise selbst	23
<i>Frei sprechen oder vorlesen</i>	24
<i>Die Stimme – mit Klang berühren</i>	25
<i>Die Wahrnehmung</i>	25
<i>Utilisation</i>	26
<i>Die Musik</i>	27
Die Nachbereitung – Eindrücken Ausdruck geben	27
<i>Zur Integration</i>	28
<i>Zum Abschluß</i>	29
3. Phantasiereisen	31
Ort der Ruhe	32
Ziele für den Alltag	36
Dem Fluß des Lebens folgen	40
Tetra-Lemma-Prozeß	44

Existentielle Werte	47
Innere Balance leben	53
Erlaubnis geben	58
Das existentielle Selbst stärken	62
Deinen Schatten begrüßen	65
Innere Demokratie leben	70
Reise zu Deiner persönlichen Evolution	74
Zur Essenz	79
Mit der Seele im Einklang	82
Kontakt zur Quelle	86
4. Spezielle Phantasie Reisen	91
Integration von Erfahrungen	92
Tragbarer Kraftplatz	96
Voller Zuversicht in die Prüfung	98
Gewinner sein	103
Im Kontakt mit Deinem Baby	107
Ein Experiment mit der Zeit	110
Reise zu den inneren Helfern	114
5. Theorie der Meisterschaft	119
Die Struktur des Milton-Modells	119
Die Wortwahl – sinnlich sprechen	123
Die Stimme – mit Klang berühren	125
Die Methodenübersicht	126
6. Übungen zur Meisterschaft	127
Übungen für die Qualität Deiner Aussprache – die Stimme	128
Übungen für eine sinnliche Sprache – die Wortwahl	129
Übungen für die Anwendung des Milton-Modells – die Struktur	131
<i>Glossar</i>	<i>138</i>
<i>Literatur</i>	<i>142</i>
<i>Musik</i>	<i>143</i>
<i>Internet</i>	<i>143</i>
<i>Wir über uns</i>	<i>144</i>