

Inhalt

Vorwort	9
1. Geführte Meditationen – eine Reise nach innen	11
1.1 Who is who in Poseidons mächtigen Meeren?.....	13
1.2 Visualisierst du noch oder imaginierst du schon?.....	16
1.3 Alles ist möglich: die Macht der Fantasie.....	18
1.4 Verständnisüberprüfung.....	19
2. Alpha – die besondere Frequenz	21
2.1 Ausflug hinter die Stirn.....	22
2.2 Harmonie im Headquarter – der Alpha-Zustand.....	24
2.3 Entspannt auf die andere Seite.....	27
2.4 Verständnisüberprüfung.....	29
3. Fantasiereisen	31
3.1 Gläserne Schmetterlinge und anderes: Formulierungen und Inhalte.....	33
3.2 Das Salz in der Suppe: Einsatz kreativer Elemente.....	41
3.3 Bananen-Übungen vermeiden: der „Feld-Test“.....	44
3.4 Verständnisüberprüfung.....	45
4. Imaginationen	49
4.1 Imagination und Tiefenpsychologie.....	49
4.2 „Milz an Großhirn“ – die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist.....	50
4.3 Götter, Geister und Dämonen – Ursprung der Imagination.....	52
4.4 Wohnen in Luftschlössern – Realität und Möglichkeiten von Imaginationen.....	56
4.5 Jenseits von Worten – Symbole und ihre Deutungen.....	60
4.6 Die Rolle des Anleitenden.....	62
4.7 Innere Bilder und Motive.....	64
4.8 Hürdenlauf – Imaginationshindernisse überwinden.....	69
4.9 Abschließen einer Imagination.....	75
4.10 Tipps für die praktische Arbeit.....	76
4.11 Verständnisüberprüfung.....	79

5. Die fünf Phasen des Anleitens.....	83
5.1 Phase 1: Vorbereitung Orientierung.....	84
5.2 Phase 2: Induktion.....	89
5.3 Phase 3: Hauptteil (die eigentliche Fantasiereise bzw. Imagination)	92
5.4 Phase 4: Zurückholen Rücknahme	93
5.5 Phase 5: Verarbeiten des Erlebten.....	95
5.6 Praktische Arbeitstipps zur Durchführung	97
5.7 Verständnisüberprüfung	106
6. Mit besonderen Situationen umgehen	111
6.1 Zeitplanung.....	113
6.2 Freiwilligkeit.....	114
6.3 Nicht loslassen können	115
6.4 „Ich sehe aber andere Bilder.“	116
6.5 „Ich sehe gar keine Bilder.“	117
6.6 Emotionale Eruptionen.....	118
6.7 Nicht wieder zurück wollen	121
6.8 Ausdrucks-„Hemmung“	122
6.9 Ungewohnte Erfahrungen und Empfindungen.....	123
6.10 Verständnisüberprüfung	124
7. Wann wir's lieber lassen sollten.....	127
7.1 Absolute Gegenanzeigen	128
7.2 Relative Gegenanzeigen (Problembewusstsein)	131
7.3 Therapeutische Überlegungen	133
7.4 Blüten für den Notfall: Bachblüten – Rescue Remedy (Notfalltropfen) ...	134
7.5 Verständnisüberprüfung	135
8. Lösungsvorschläge	139
8.1 Kapitel 1: Geführte Meditationen – eine Reise nach innen.....	139
8.2 Kapitel 2: Alpha – die besondere Frequenz	141
8.3 Kapitel 3: Fantasiereisen	142
8.4 Kapitel 4: Imaginationen	144
8.5 Kapitel 5: Die fünf Phasen des Anleitens	148
8.6 Kapitel 6: Mit besonderen Situationen umgehen.....	152
8.7 Kapitel 7: Kontraindikationen	154

9. Musteranleitungen und -formulierungen 157
9.1 Orientierungs-/Einleitungstext (komplett) 158
9.2 Induktionen..... 159
9.3 Fantasiereisen/Imaginationen 168
9.4 Interaktive Imaginationen..... 180
9.5 Herausführen..... 182

Verzeichnis der Musteranleitungen für Fantasiereisen und Imaginationen 185
Empfehlenswerte und weiterführende Literatur 187