

# Inhalt

Einleitung.....	11
<b>TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN</b>	
<b>FÜR DEN EINSATZ VON IMAGINATIONEN .....</b>	13
<b>1. Was sind Imaginationen? .....</b>	15
1.1 Der Versuch einer Definition.....	15
1.2 Wie das Gehirn Bilder erzeugt .....	17
1.3 Spiegelneurone und Vorstellungskraft .....	21
1.4 Evolutionsvorteil Imagination.....	23
1.5 Imagination, Emotion und Glück .....	25
1.6 Von der Philosophie zur Psychologie .....	29
<b>2. Voraussetzungen für den gelungenen Einsatz</b>	
<b>von Imaginationen .....</b>	33
2.1 Imagination und Trance.....	34
2.2 Grundlegende Wirkfaktoren .....	36
<b>3. Einsatzfelder von Imaginationen.....</b>	39
3.1 Alltag und Kommunikation.....	39
3.2 Lernen .....	41
3.3 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) .....	44
3.4 Entspannung.....	46
3.5 Heilungsprozesse .....	48
<b>4. Einsatzfelder von Imaginationen in der Therapie.....</b>	50
4.1 Psychoanalyse.....	50
4.2 Tiefenpsychologisch Imaginative Therapie.....	51
4.3 Hypnose und Hypnotherapie.....	52
4.4 Kunst- und Gestaltungstherapie .....	57
4.5 Systemische Therapie.....	58
4.6 Gestalttherapie .....	60
4.7 Psychodrama .....	62
4.8 Integrative Bewegungstherapie .....	64

4.9	Tanztherapie .....	66
4.10	Traumatherapie .....	67
<b>5.</b>	<b>Kontraindikation von Imaginationen in der Therapie .....</b>	<b>73</b>

**TEIL II: PRAKTISCHE GRUNDLAGEN FÜR DEN EINSATZ  
VON IMAGINATIONEN .....** 77

<b>6.</b>	<b>Das therapeutische Setting .....</b>	<b>79</b>
6.1	Körperhaltung und Sicherheit des Klienten .....	79
6.2	Die Rolle des Therapeuten .....	80
6.3	Körperentspannungsübungen .....	83
6.4	Die Treppe: Einleitung einer Imaginationsübung mit Vertiefung der Trance .....	86
<b>7.</b>	<b>Imaginationstechniken .....</b>	<b>90</b>
7.1	Visualisieren: mit den Bildern der Klienten arbeiten.....	90
7.2	Externalisieren: innere Bilder real darstellen.....	91
7.3	Imagining: gezielt angeleitete Imaginationen am Beispiel der Bildschirmtechnik.....	92
<b>8.</b>	<b>Übungen zur Schulung der Vorstellungskraft.....</b>	<b>94</b>
<b>9.</b>	<b>Klientenorientierte Imaginationen für spezifische Themen .....</b>	<b>97</b>
9.1	Inneres Rollenspiel und Probehandeln in der Vorstellung: für mehr Selbstvertrauen und Verbesserung der Fähigkeiten... <i>Übertriebenes inneres Rollenspiel .....</i>	97
	<i>Inneres Probehandeln .....</i>	98
9.2	Imaginationen zur Förderung der Motivation..... <i>Probleme verbildlichen .....</i>	101
	<i>Ein inneres Zielbild entwickeln.....</i>	103
9.3	Imaginationen für mehr Entspannung und Wohlbefinden..... <i>Der Entspannungsort – mit den Bildern des Klienten arbeiten ..</i>	105
	<i>Am Meer – einen Entspannungsort vorgeben.....</i>	109
9.4	Imaginationen zur Stärkung von Sicherheit und Stabilität..... <i>Der Schutzkreis und der geschützte Raum.....</i>	111
	<i>Erde und Himmel .....</i>	114
	<i>Der Energie-Torbogen .....</i>	116

9.5	Kraftgebende Personen, Wesen und Dinge .....	119
	<i>Das hilfreiche Wesen</i> .....	119
	<i>Reale unterstützende Personen</i> .....	122
	<i>Die Kraft der Ahnen</i> .....	127
9.6	Imaginationen für innere Befreiung und Neuorientierung .....	130
	<i>Ballast loslassen</i> .....	130
	<i>Das Trapez</i> .....	134
9.7	Mit Imaginationen neue Lösungen finden .....	137
	<i>Der Raum der Lösungen</i> .....	137
	<i>Die Wunderfrage</i> .....	142
9.8	Die Arbeit mit dem inneren Kind .....	144
	<i>Das innere Kind</i> .....	144
	<i>Das Geburtstagsfest</i> .....	148
9.9	Die eigene Lebensgeschichte annehmen und integrieren .....	153
	<i>Die Tage, die nicht sein sollen</i> .....	153
	<i>Das Haus der Erinnerungen</i> .....	156
9.10	Mit Ängsten umgehen lernen .....	159
	<i>Die Angst an die Hand nehmen</i> .....	159
	<i>Die Bewältigungsfantasie</i> .....	161
9.11	Mit Trauer umgehen lernen .....	163
	<i>Der Platz in meinem Herzen</i> .....	163
	<i>Die Toten möchten, dass es den Lebenden gut geht</i> .....	166
9.12	Selbstheilungskräfte stärken .....	167
	<i>Der wunderschöne Park</i> .....	167
	<i>Lichtersee – eine Wohltat für den Körper</i> .....	170
9.13	Heilsamer Umgang mit Schmerz .....	173
	<i>Ein Symbol finden</i> .....	173
	<i>Der Badesee</i> .....	176
9.14	Umgang mit Traumata .....	179
	<i>Den „Traumafilm“ stoppen</i> .....	179
9.15	Imagination in Kombination mit Körperbewegungen .....	181
	<i>Vertrauen, Liebe, Freiheit</i> .....	181
	<b>Zum Schluss</b> .....	187
	Literatur .....	189
	Über die Autorin .....	191