

# Inhalt

Themenübersicht der Fantasiereisen .....	7
Vorwort.....	11
Reisevorbereitungen – Einstimmung auf die Fantasiereisen .....	15
Das Davor und das Danach: Einleitungs- und Rückholphase .....	21
<b>1. Der Zaubergarten</b> .....	23
<i>Themen:</i> Entspannung, Körperlichkeit, Sicherheit, Genießen	
<b>2. Flaschenpost</b> .....	29
<i>Themen:</i> Loslassen, Abgeben lernen, Gefühl der Verbundenheit mit anderen und der Welt	
<b>3. Das Krafttier</b> .....	35
<i>Themen:</i> Abgrenzung, Selbstwahrnehmung, Selbstschutz	
<b>4. Mitfühlende Hände</b> .....	41
<i>Themen:</i> Umgang mit Schmerzen und der eigenen Körperlichkeit	
<b>5. Trapez</b> .....	47
<i>Themen:</i> Auseinandersetzung mit Rollen und Abhängigkeiten sowie mit anderen Formen selbstentfremdenden Verhaltens	
<b>6. Der Weinberg</b> .....	53
<i>Themen:</i> Bedürfnisse wahrnehmen und benennen können, die eigene Entwicklung und innere Reifung unterstützen lernen	
<b>7. Sternenkinder</b> .....	59
<i>Themen:</i> Chancen und Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeit und der eigenen Geschichte erkennen, eigene Ressourcen entdecken und diese wertzuschätzen lernen	
<b>8. Schneekugel</b> .....	65
<i>Themen:</i> Selbstbild, Selbstverwirklichung, Neuorientierung	

<b>9. Über den Wolken</b> .....	71
<i>Themen: Freiheit genießen, Neuorientierung</i>	
<b>10. Die Farben des Himmels</b> .....	77
<i>Themen: Werte, Glauben, Spiritualität</i>	
Literatur.....	83
Dank.....	84
Über die Autorin.....	85
Hinweise zur CD.....	87