

Inhalt

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

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