

Inhalt

Vorwort	9
Das Motiv, dieses Buch zu schreiben	10
Ziel des Buches	11
Einleitung	13
Historischer Hintergrund	15
Kontraindikation	16
Irritation	17
Indikation für eine therapeutische Behandlung	18
Diagnosebildung	18
Symptomatik	19
Der Therapeut als Vorbild	19
Psychohygiene	20
Der heilende Einfluß durch Phantasiereisen	21
Die Vorbereitung vor dem Antritt einer Phantasiereise	23
Die Übungsformen	23
Die Übung im Sitzen	24
Die Droschkenkutscher-Haltung	24
Die Übung im Liegen	25
Die Übung im Fersensitz	25
Die Übung im Schneidersitz	25
Die Rücknahme	26
Die Durchführung der Rücknahme	26
Einzelbehandlung	26
Gruppenbehandlung	27
Der Ablauf einer Gruppensitzung	29
Das Malen in der therapeutischen Behandlung	29
Selbstreflexion	31
Transfer im häuslichen Bereich	31
Sichtbare Zeichen der Entspannung	32

Der therapeutische Prozeß und seine Wertfreiheit	33
Die Rückmeldungen	33
Ganzheitlichkeit	34
Streß und Hetzkrankheit	35
Streß durch Medienkonsum	35
Kernglaubenssätze	35
Die therapeutische Intervention	37
Der Umgang mit störenden Gedanken	38
Zur Benutzung der Phantasiereisen	39
Ich stelle mich vor	41
Die Führung einer Phantasiereise und ihr therapeutischer Wert	42
Literatur	43
Die Abenteuerreisen: Auf geht's	
<i>Komm mit ins Abenteuerland, wir gehen jetzt auf Reisen!</i>	45
Die Reise in die Alpen	47
Abenteuerreise nach Düsseldorf	51
Abenteuerreise nach Köln, denn die Maus hat heute Geburtstag	53
Abenteuerreise zum gläsernen Elefanten	57
Abenteuerreise zur Kissinger Höhe	59
Abenteuerreise mit dem U-Boot	61
Abenteuerreise in ein sommerliches Weihnachtsland	63
Abenteuerreise nach dem Geheimnis des Bumerangs	67
Abenteuerreise nach dem Geheimnis der Liebe – gleicht einem Bumerang ...	70
Abenteuerreise zum Scheich	72
Abenteuerreise in den Süden	74
Abenteuerreise nach Südflorida	76
Abenteuerreise zu den Surfweltmeisterschaften auf Sylt	78

Abenteuerreise zum Alpdudler	81
Abenteuerreise zur Dachterrasse auf dem „International Place“	83
Abenteuerreise ins Land der Winddrachen	85
Abenteuerreise zur Heilquelle	88
Abenteuerreise nach Island	89
Abenteuerreise zur Teddybärenausstellung	92
Abenteuerreise in den Schnee	94
Abenteuerreise zum Erlebnispark	96
Abenteuerreise ins Legoland	98
Abenteuerreise nach London	100
Abenteuerreise zu den Windrädern	102
Abenteuerreise nach Grönland	104
Abenteuerreise zum Duisburger Zoo	106