



Erschienen am 16.09.1996
144 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-87387-318-6

Evelyne Maaß, Karsten Ritschl

Phantasiereisen leicht gemacht

Die Macht der Phantasie

Die Phantasie hilft uns, Ziele zu entwickeln, Visionen zu erleben, neue Perspektiven zu schaffen, ein neues Selbstbild zu entwerfen, unsere Werte und Überzeugungen zu entwickeln, wünschenswerte Verhaltensweisen im Gedanken entstehen zu lassen und unsere Identität zu verändern. In der Phantasie können wir alles durchspielen, was real noch nicht möglich ist. Wir können "so tun als ob" und damit einschränkende Grenzen aufheben. In der Phantasie haben wir den schöpferischen Freiraum, alles zu denken, was uns einfällt. Das Geschenk dieser Phantasiereisen ist es, uns selbst die Augen zu öffnen und unseren Geist von seinen Fesseln zu befreien. Sie helfen, verborgene Quellen der Kreativität zu erschließen und auszuschöpfen. Sie sind nicht dazu gedacht, in Traumwelten zu verweilen, Phantasiegebilde aufzubauen und sich darin zu flüchten, sondern sie sind auf bestimmte Zeit ausgelegte Ausflüge, bei denen man Erfahrungen macht, die man für den Alltag positiv nutzen kann.

Das Ziel jeder Phantasiereise ist es, die Phantasie als eine Quelle der Kreativität kennenzulernen und diesen Zustand für den persönlichen Lern-Prozeß zu nutzen. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Lust haben, die eigenen Schätze kennenzulernen und aus den Quellen ihrer Kreativität zu schöpfen. Es kann Phantasien wecken und kreative Potentiale freisetzen und stellt so den Kontakt zu neuen Lösungsmöglichkeiten her. In der Phantasiereise lernt der Körper die Erinnerungsmuster für die Tat. Um Phantasiereisen spielerisch und effektiv zu gestalten, bietet dieses Buch Tipps für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung. Zahlreiche Beispiele regen zum Ausprobieren und Modellieren an. Wer Lust hat, Phantasiereisen selbst zu entwerfen und für die eigenen Ziele maßzuschneidern, kann die Grundlagen kennenlernen, um mit Sprache zu zaubern. Eine strukturierte "Bastelanleitung", die die einzelnen Schritte dieses schöpferischen Prozesses darlegt, unterstützt den Leser beim Entwerfen eigener Phantasiereisen und der Nutzung der eigenen kreativen Quellen.

Autorenprofil

Karsten Ritschl

Karsten Ritschl, Diplom-Psychologe, NLP-Lehrtrainer, Fortbildung in Gestalt-, Musik- und Atemtherapie. Begeisteter Harfenspieler. Trainer, Berater, Coach im Wirtschafts- und Sozialbereich. Autor bzw. Mitautor mehrerer Bücher. Gründer und Leiter von Spectrum KommunikationsTraining in Berlin.

Evelyne Maaß

Evelyne Maaß, Diplom-Soziologin, NLP-Lehrtrainerin, Hypno-Therapeutin. Fortbildung in Yoga, Provokative Therapie, Tanztherapie, Meditation, Familientherapie. Mitautorin mehrerer Bücher. Gründerin und Leiterin von Spectrum KommunikationTraining in Berlin.

Pressestimmen

"Lohnt sich für jeden, der am Thema interessiert ist." - **Zeit zu leben - Online-Magazin**

"Ein gut verständliches Basiswerk zu einem Thema, über das man anderswo kaum Informationen findet." - **Bewußt leben**