



Erschienen am 04.07.2012  
200 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-87387-920-1

Doris Kirch

## Geführte Meditationen:

### Fantasiereisen & Imaginationen

Ein Handbuch zum fachgerechten Planen,  
Schreiben und Anleiten

„Geführte Meditationen“ – darunter ist mehr zu verstehen als sanfte Geschichtchen zur Entspannung für Kinder und Esoteriker, haben doch selbst einfache, spannungslose Anleitungen bereits tiefe Auswirkungen auf die menschliche Psyche.

In diesem Buch wird die Arbeit mit inneren Bildern erstmals komplett systematisiert. Insofern ist es ein solides Fachbuch, das Wissen darüber vermittelt, fertige Anleitungen fachgerecht zu überarbeiten oder selbst welche zu schreiben. Leserinnen und Leser lernen auf diesem Wege, Einsatzmöglichkeiten professionell zu planen und Fantasiereisen bzw. Imaginationen verantwortungsbewusst anzuleiten. Notwendiges tiefenpsychologisches Grundlagenwissen wird in diesem Zusammenhang leicht verständlich aufbereitet. Die Leser lernen anhand von praktischen Beispielen, produktive von wenig oder gar kontraproduktiven Anleitungen zu unterscheiden und Fehler zu vermeiden. Ein solides und klar gegliedertes Handbuch, das Sicherheit und Orientierung im Umgang mit Geführten Meditationen vermittelt.

## Biografien

### Doris Kirch

Doris Kirch (geb. 1961) ist Gründerin und Leiterin des Deutschen Fachzentrums für Stressbewältigung (DFME), Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. und Zen-Schülerin seit 1985. Seit über 20 Jahren ist sie als Dozentin, Stresscoach und Fachbuchautorin im Bereich Stressbewältigung und Meditation tätig. Sie wirkte federführend an einem Zertifizierungssystem für einen verlässlichen Ausbildungs-Qualitätsstandard in dem noch jungen Fachbereich Stressbewältigung mit.