

# Inhalt

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b> .....                                                                  | 9  |
| <b>1. Geführte Meditationen – eine Reise nach innen</b> .....                         | 11 |
| 1.1 Who is who in Poseidons mächtigen Meeren?.....                                    | 13 |
| 1.2 Visualisierst du noch oder imaginierst du schon? .....                            | 16 |
| 1.3 Alles ist möglich: die Macht der Fantasie.....                                    | 18 |
| 1.4 Verständnisüberprüfung.....                                                       | 19 |
| <b>2. Alpha – die besondere Frequenz</b> .....                                        | 21 |
| 2.1 Ausflug hinter die Stirn.....                                                     | 22 |
| 2.2 Harmonie im Headquarter – der Alpha-Zustand.....                                  | 24 |
| 2.3 Entspannt auf die andere Seite.....                                               | 27 |
| 2.4 Verständnisüberprüfung.....                                                       | 29 |
| <b>3. Fantasiereisen</b> .....                                                        | 31 |
| 3.1 Gläserne Schmetterlinge und anderes: Formulierungen und Inhalte.....              | 33 |
| 3.2 Das Salz in der Suppe: Einsatz kreativer Elemente.....                            | 41 |
| 3.3 Bananen-Übungen vermeiden: der „Feld-Test“ .....                                  | 44 |
| 3.4 Verständnisüberprüfung.....                                                       | 45 |
| <b>4. Imaginationen</b> .....                                                         | 49 |
| 4.1 Imagination und Tiefenpsychologie.....                                            | 49 |
| 4.2 „Milz an Großhirn“ –<br>die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist ..... | 50 |
| 4.3 Götter, Geister und Dämonen – Ursprung der Imagination .....                      | 52 |
| 4.4 Wohnen in Luftschlössern –<br>Realität und Möglichkeiten von Imaginationen.....   | 56 |
| 4.5 Jenseits von Worten – Symbole und ihre Deutungen.....                             | 60 |
| 4.6 Die Rolle des Anleitenden.....                                                    | 62 |
| 4.7 Innere Bilder und Motive .....                                                    | 64 |
| 4.8 Hürdenlauf – Imaginationshindernisse überwinden .....                             | 69 |
| 4.9 Abschließen einer Imagination .....                                               | 75 |
| 4.10 Tipps für die praktische Arbeit .....                                            | 76 |
| 4.11 Verständnisüberprüfung.....                                                      | 79 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. Die fünf Phasen des Anleitens</b> .....                                 | 83  |
| 5.1 Phase 1: Vorbereitung   Orientierung.....                                 | 84  |
| 5.2 Phase 2: Induktion.....                                                   | 89  |
| 5.3 Phase 3: Hauptteil (die eigentliche Fantasiereise bzw. Imagination) ..... | 92  |
| 5.4 Phase 4: Zurückholen   Rücknahme .....                                    | 93  |
| 5.5 Phase 5: Verarbeiten des Erlebten.....                                    | 95  |
| 5.6 Praktische Arbeitstipps zur Durchführung .....                            | 97  |
| 5.7 Verständnisüberprüfung .....                                              | 106 |
| <br><b>6. Mit besonderen Situationen umgehen</b> .....                        | 111 |
| 6.1 Zeitplanung.....                                                          | 113 |
| 6.2 Freiwilligkeit.....                                                       | 114 |
| 6.3 Nicht loslassen können .....                                              | 115 |
| 6.4 „Ich sehe aber andere Bilder.“ .....                                      | 116 |
| 6.5 „Ich sehe gar keine Bilder.“ .....                                        | 117 |
| 6.6 Emotionale Eruptionen.....                                                | 118 |
| 6.7 Nicht wieder zurück wollen .....                                          | 121 |
| 6.8 Ausdrucks-„Hemmung“ .....                                                 | 122 |
| 6.9 Ungewohnte Erfahrungen und Empfindungen.....                              | 123 |
| 6.10 Verständnisüberprüfung .....                                             | 124 |
| <br><b>7. Wann wir's lieber lassen sollten</b> .....                          | 127 |
| 7.1 Absolute Gegenanzeigen .....                                              | 128 |
| 7.2 Relative Gegenanzeigen (Problembewusstsein) .....                         | 131 |
| 7.3 Therapeutische Überlegungen .....                                         | 133 |
| 7.4 Blüten für den Notfall: Bachblüten – Rescue Remedy (Notfalltropfen) ...   | 134 |
| 7.5 Verständnisüberprüfung .....                                              | 135 |
| <br><b>8. Lösungsvorschläge</b> .....                                         | 139 |
| 8.1 Kapitel 1: Geführte Meditationen – eine Reise nach innen .....            | 139 |
| 8.2 Kapitel 2: Alpha – die besondere Frequenz .....                           | 141 |
| 8.3 Kapitel 3: Fantasiereisen .....                                           | 142 |
| 8.4 Kapitel 4: Imaginationen .....                                            | 144 |
| 8.5 Kapitel 5: Die fünf Phasen des Anleitens .....                            | 148 |
| 8.6 Kapitel 6: Mit besonderen Situationen umgehen.....                        | 152 |
| 8.7 Kapitel 7: Kontraindikationen .....                                       | 154 |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>9. Musteranleitungen und -formulierungen .....</b>                                         | <b>157</b> |
| 9.1 Orientierungs-/Einleitungstext (komplett) .....                                           | 158        |
| 9.2 Induktionen.....                                                                          | 159        |
| 9.3 Fantasiereisen/Imaginationen .....                                                        | 168        |
| 9.4 Interaktive Imaginationen.....                                                            | 180        |
| 9.5 Herausführen.....                                                                         | 182        |
| <br><b><i>Verzeichnis der Musteranleitungen für Fantasiereisen und Imaginationen ....</i></b> | <b>185</b> |
| <b><i>Empfehlenswerte und weiterführende Literatur .....</i></b>                              | <b>187</b> |