

Inhalt

Einführung	9
Was versteht man unter Imagination?	11
Entspannung und Imagination	13
Geführte Imaginationen	19
<i>Motiv Bach</i>	20
<i>Motiv Baum</i>	21
<i>Motiv Berg</i>	22
<i>Motiv Blume</i>	23
Imagination als Spiegel des Selbst	25
Beispiele für Imaginationsübungen zu bestimmten Problembereichen	25
Eigene Ansprüche durchsetzen • Versagens- ängste auflösen • Selbstvertrauen und Sicher- heit entwickeln	
Imagination in Gruppen	37
Deutung der Imaginationen	45
Entspannungsbilder	46

<i>Kleiner See</i>	47
<i>Insel</i>	48
<i>Savannenlandschaft</i>	48
<i>Sandstrand am Meer</i>	49
<i>Im Segelflugzeug dahin gleiten</i>	50
<i>Segelboot auf dem Meer</i>	51
<i>Floßfahrt</i>	52
<i>Baum</i>	52
Hinweis des Autors	55
Anmerkungen	57
Literatur zum Weiterlesen	59