

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
1 Intuitives Bogenschießen und sein Potential	13
1.1 Der Anfang: Vermittlung des Bogenschießens	14
1.1.1 Vorbereitung.	14
1.1.2 Vermittlung der Basistechnik.	22
1.1.3 Verfeinerung der Technik.	28
1.2 Das Potential: Bogenschießen als Modell und Übungsmöglichkeit	41
1.2.1 Prozess-Orientierung.	42
1.2.2 Achtsamkeit	44
1.2.3 Intuition	46
1.2.4 Ruhe in der Bewegung	50
1.2.5 Weitere Aspekte	54
2 Therapeutisches Arbeiten mit Pfeil und Bogen	57
2.1 Die therapeutischen Ebenen des Bogenschießens	58
2.1.1 Bogenschießen als Ressource.	58
2.1.2 Bogenschießen als Spiegel der Seele	58
2.2 Hinweise zur therapeutischen Beziehung und Kommunikation	62
2.2.1 Grundlegende Herangehensweisen beim Bogenschießen	62
2.2.2 Begleitende therapeutische Gesprächsführung	64
2.2.3 Persönliche Voraussetzungen für therapeutisches Arbeiten mit Pfeil und Bogen.	67

6 Inhalt

2.3	Therapeutisches Bogenschießen auf der Ressource-Ebene	68
2.3.1	Zugang	69
2.3.2	Beispiele	70
2.3.3	Entwicklung	75
2.4	Therapeutisches Bogenschießen auf der Problem-Ebene . . .	79
2.4.1	Allgemeine Ebene	79
2.4.2	Metaphorische Ebene	80
2.5	Die zentrale therapeutische Vorgehensweise: Metaphern-Arbeit	84
2.5.1	Entdecken des Zusammenhangs	86
2.5.2	Entwickeln zur Lösung	88
2.5.3	Übertragung ins Leben	94
2.5.4	Besiegelung	95
2.5.5	Weitere Beispiele	95
2.6	Aktive Bedeutungsgebung und symbolische Handlungen . . .	99
2.6.1	Erhellende Experimente und korrigierende Erfahrungen . . .	99
2.6.2	Aktives Einbringen symbolischer Bedeutungen	103
2.6.3	Bereiche Pfeil und Ziel	104
2.6.4	Beispiel „Ende einer Illusion“	106
2.6.5	Weitere Beispiele	109
2.6.6	Der Luftballon als bedeutungsvolles Ziel	116
2.7	Therapeutischer Parcours	123
2.8	Der spezielle Wert des Therapeutischen Bogenschießens . . .	134
	 Schlusswort	 138
	 Literatur	 139
	 Sachregister	 141