

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
 I. Inner Coaching – der Weg zur eigenen Intuition	 15
Inner Coaching	16
Kreative Visualisierung	18
Alpha-Wellen als Schlüssel zu den Inhalten des Unbewussten	19
Geführte Musikimagination (G.I.M. – Guided Imagery and Music)	21
Inner Coaching kurz zusammengefasst	24
 Alte Muster – alte Gleise	 26
Immer ich	28
Alles Leben ist Prozess	30
Ende gut – alles gut?	32
Vertrauen will gelernt sein	34
Wandlungsprozesse im Leben	35
Alchemie – zeitloses Wissen	39
Wandlungsprozesse aus Sicht der Alchemie	41

Nigredo – Schwärzung	41
Albedo – Weißung	42
Rubedo – Rötung	43
Prozessphasen im Überblick	44
Nichts muss bleiben, wie es ist	45
Erfolg ist das, was folgt	50
Die Reise ins Reich der Archetypen	51
Das kollektive Unbewusste	52
Archetypen – Urbilder der Seele	54
Licht- und Schattenseiten	57
Der Archetyp zeigt sich	59
Märchen und Mythen als Fundus archetypischer Bilder	63
Orpheus und Eurydike, ein zeitloses Paar	68
Wie sich seelische Urbilder zeigen können	72
Muster und Archetypen	78
Archetypen kurz zusammengefasst	81

II. Inner Coaching – der Weg zur Veränderung	83
Die innere Reise	85
Die Reise beginnt	91
Musikreisen als Weg zum archetypischen Bild	93
Anleitung zur Auflösung von Mustern	95
Archetypische Bilder für Ihre Reisen	119
Das Reich der Natur	121
Baum	121
Berg	124
Stein	126
Diamant	130
Garten	132

Wasser	135
Bach-Blüten	141
Das Reich des Himmels	147
Licht	147
Regenbogen	151
Mond	155
Sonne	158
Sterne	161
Engel	163
Hilfreiche Tiere	167
Adler	167
Bär	170
Delfin	173
Hase	175
Schildkröte	178
Anima und Animus	181
Anima – die innere Frau	183
Animus – der innere Mann	193
Inneres Kind, göttliches Kind und Selbst	200
Das innere Kind	200
Der Archetyp des »Selbst«	202
Schattenbilder	204
Trickster	204
Der Schatten	206
Archetypische Symbole	210
Das Labyrinth und der rote Faden	212
Stille	216
Rituale	217
Nachwort	222
Literaturhinweise	223