

Inhalt

Vorwort	9
Geschichte der Poesietherapie	10
Definition und Anwendung der Poesietherapie	17
Definition der Poesietherapie	17
Phasen des Schreibprozesses	19
Anwendung der Poesietherapie	23
Durchführung der Poesietherapie	23
Wirkungen der Poesietherapie	29
Schrift, Sprache, Stimme	36
Träume	40
Polare Traumbereiche	44
Luzides Träumen	50
Wahrnehmung, Sinn und Sinnlichkeit	54
Grundannahmen und Mythen	59
Kreativität und Spiel	62
Der schöpferische Mensch	65
Achtsamkeitsübungen	69
Einleitung	69
Übungsteil	71
Imaginationsübungen	81
Einleitung	81
Übungsteil	82

Schreibübungen	93
Einleitung	93
Übungsteil	94
Mal- und Schreibübungen	123
Einleitung	123
Übungsteil	125
Literatur	130