

# Inhalt

Vorwort und Dank .....	9
Was sind Fantasiereisen? .....	11
Welche Wirkungen haben Fantasiereisen? .....	14
Das Arbeiten mit Vorstellungsbildern.....	16
Die Vorstellungskraft nutzen .....	19
Vorstellungsübungen lohnen sich .....	22
Die Wahl der Anrede.....	24
Wie setzt sich eine Fantasiereise zusammen?.....	26
Die praktische Umsetzung von Fantasiereisen .....	31
Das Nachbearbeiten von Fantasiereisen.....	38
Besonderheiten, die während oder nach einer Fantasiereise auftreten können .....	41

## Fantasiereisen

Finde deinen sicheren Platz.....	47
Die Wiese .....	52
Die Quelle.....	57
Die Ballonfahrt.....	60
Der See im Obsthain .....	64
Reise durch den Alltag.....	68
Reise durch den Körper .....	71
Mein Leben in Balance.....	75
Reise zur eigenen Kraft .....	78
Einzigartigkeit .....	85

Die Rose.....	90
Der ferne Planet.....	94
Freude finden.....	101
Die vergessene Welt.....	106
Der Blick hinter die Maske.....	113
Das Gipfelkreuz.....	119
Der Baum, der ich bin.....	124
Spreng deine Fesseln.....	132
Reise in deine Zukunft.....	138
Das Lied des Meeres.....	146
Heilung des Inneren Kindes.....	150
Rückblick ins Jahr 200?.....	157
Meine Raucherkarriere.....	164
Handschmeichler-Reise.....	170
Wüstenreise – Befreiung aus den Suchstrukturen.....	173
Schlank mit allen Sinnen.....	180
Körper, wechse dich.....	185