

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 Obstchain	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
Sprenge 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, wechsle dich.....	185