

# Inhalt

<b>Vision</b>	13
<b>Vorwort</b>	17
Was Sie in diesem Buch erwartet	20
<b>I. Die Welt der inneren Bilder</b>	27
Reisen in innere Welten	30
<b>II. Visionen – Erbe der Menschheit</b>	37
Frühgeschichte: Zwischen Tag und Traum	37
Der Ursprung der Geschichten	41
Der Weg des Schamanen	45
Gott – Die größte aller Imaginationen	50
Ein brennender Dornbusch	51
Die imaginative Wende	54
Spontane religiöse Symbole	55
Verdienst der Religionen	63
Heilende Träume bei den alten Griechen	65
Visionssuche bei den Indianern Nordamerikas	67
<b>III. Die Wissenschaft der Imagination</b>	75
Die Welt in meinem Kopf	75
Neurobiologie der Imagination	79
Neurophilosophie der Imagination	88
Die Natur der Wirklichkeit	97
Die Kunst des Träumens	105
Spontane innere Bilder	110

<b>IV. Psychologie – die Wiederentdeckung der Seele</b>	117
Der Psychonaut – C. G. Jung	117
Psychotherapie – Gesegnet seien die Seltsamen!	122
Urvater der Seelenlehre – Sigmund Freud	124
Entdeckung der inneren Welten – Aktive Imagination	126
Trance als heilende Kraft – Hypnose	130
Auf dem Weg zur Wissenschaft – KiP	131
Die Kunst der Entspannung – Autogenes Training	133
Neurobiologie als Grundlage – Verhaltenstherapie	135
Werte als Lebensschule	137
<b>V. Der Weg der inneren Bilder</b>	141
Kino im Kopf – Sexuelle Fantasien	141
Die Erinnerung neu schreiben	150
Imaginäre Freunde	155
Negativen Bildern entkommen	157
Aphantasie	161
Bedingungen beim Einsatz von Imagination	162
Voraussetzungen	162
Nebenwirkungen und Komplikationen	163
Kontraindikationen	163
<b>VI. Anwendungen der Imagination</b>	167
Imagination in der Wissenschaft	168
Imagination in der Kunst	176
Imaginäre Berater	180
Die hartesten Soldaten der Welt	182
Sport: Mentales Training	186
Die Energie kreisen lassen	194
Yoga und Imagination	200
Manipulierte Bilder	207

<b>VII. Kleine Anleitung zur Imagination</b>	213
Mit inneren Bildern zum Erfolg – so geht's	213
Praxis der Imagination	215
Die grüne Wiese	226
Boot auf dem Wasser	228
Baum des Lebens	230
Der sichere Ort der Geborgenheit	233
Die Kunst des Liebens	235
Der himmlische Kreislauf	237
Imagination im Yoga	240
Reine Gegenwart	242
Lebensziele	244
Die 5 Säulen der Identität	245
Das Ziel ist der Weg	248
<b>Nachwort</b>	251
Dank	259
Weiterführende Literatur	260
Über den Autor	261