

# Inhalt

## Depression ist veränderbar 7

- Im inneren Wartezustand 8
- Ermutigung zur heilsamen Veränderung 11

## Das Dunkel der Seele 18

- Depression zwischen Krankheit und Gesundheit 21
- Depression als Ver-Rücktheit des Zeitgeistes 24
- Die Selbstzuschreibung: »Ich habe eine Depression« 26
- Die Wiedererweckung zum Leben 30
- Die wichtigen anderen 34
- Der Extremfall: »Ich kann so nicht mehr leben« 36
- Die Depression willkommen heißen 39

## Die Kraft der Gedanken 43

- Eine Alternative zu Antidepressiva 43
- Der Depression eine Gestalt geben 45
- Imaginationen sind so alt wie die Menschheit 46
- Die Erweckung des Schöpfergeistes 53
- Imagination ist keine Magie 55

## Welche Voraussetzungen brauchen Sie? 79

- ❶ Hinweis zum Download der Übungen 80
  - Das Setting zu Hause 81
  - Zum Lesen der Übungen 84
  - Mitgehen beim Hören der Übungen 85
  - Imaginationen in der psychotherapeutisch verbundenen Beziehung 87
  - Worauf sollten Sie achten, wenn Sie sich in Psychotherapie begeben? 88

## Zurück in die Körpergefühle 91

- ❶ Imagination: Zurück in den Körper über das Begreifen des Körpers 92
  - Imagination: Anfreunden mit Leib und Seele 100

## Innere Aufrichtung: »Ich darf sein« 109

- ❶ Imagination: Lebensbüuden und Ballast ablegen 110
  - Sich für Transformationen öffnen 116
  - Stabilität und Sicherheit verinnerlichen 117
- ❶ Imagination: Der sichere Wohlfühlort mit hilfreichen Wesen 120
- ❶ Imagination: Mein Baum fürs Leben 126

<b>Vom Sehnen und Bangen innerer Kinder</b>	137
Erste Begegnungen mit dem »inneren Kind«	140
Trost für die eigenen depressiven inneren Kinder	141
Wer bin ich und wie viele und wie oft? – Die Ego-State-Theorie	148
Die Ego-States der depressiven Persönlichkeit	152
Die Seele ist ein Ort des Geschehens	156
... und kann ich nicht auch ein ganz anderer sein?	158
<b>Das unverletzte »innere Kind«</b>	161
Wenn das »innere Kind« zur Farce wird	163
Das »innere Kind« in der Imagination	166
Einladung zum eigenen Geburtstag	170
<b>Hilfreiche Wesen im Einsatz</b>	179
Imagination: Bündnis fürs Leben	179
Für kopfgesteuerte Zweifler und Skeptiker	183
Keine Scheu vor Schutzengeln, Elfen oder Drachentötern!	185
<b>Vergebung und Versöhnung</b>	192
❶ Imagination: Die goldene Schale der Vergebung	193
<b>Heilung und Wandlung</b>	206
❶ Heilmeditation: Die Quelle der Wandlung und Heilung	207
Gegenmotive zu Bildern der Depression	215
<b>Zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge finden</b>	237
❶ Imagination: Eine erhebende, heilsame Begegnung	238
<b>Die Liebe ist eine Wahl</b>	255
»Königsübung« zur Befreiung von Stress und schwarzen Gedanken	256
»Der König stirbt« – oder: Die Liebe ist eine Wahl	262
Übung: Sanft geborgen ins Abrahams Schoß	266
<b>Im Schoß der Gruppe</b>	271
Übung: Das Herz-Resonanz-Karussell	271
Lösungs- und Zaubersätze	286
<b>Wo Licht ist kann noch Schatten sein, aber kein absolutes Dunkel mehr</b>	293
❶ Mehr als eine Imagination: Licht und Liebe	294
<b>»Grundlos vergnügt«</b>	299
<b>Literaturverzeichnis und Kontaktadresse</b>	302