

Inhalt

Einleitung.....	11
-----------------	----

TEIL I: THEORETISCHE GRUNDLAGEN

FÜR DEN EINSATZ VON IMAGINATIONEN	13
1. Was sind Imaginationen?	15
1.1 Der Versuch einer Definition.....	15
1.2 Wie das Gehirn Bilder erzeugt	17
1.3 Spiegelneurone und Vorstellungskraft	21
1.4 Evolutionsvorteil Imagination.....	23
1.5 Imagination, Emotion und Glück.....	25
1.6 Von der Philosophie zur Psychologie	29
2. Voraussetzungen für den gelungenen Einsatz von Imaginationen	33
2.1 Imagination und Trance.....	34
2.2 Grundlegende Wirkfaktoren	36
3. Einsatzfelder von Imaginationen	39
3.1 Alltag und Kommunikation.....	39
3.2 Lernen	41
3.3 Neurolinguistisches Programmieren (NLP)	44
3.4 Entspannung.....	46
3.5 Heilungsprozesse	48
4. Einsatzfelder von Imaginationen in der Therapie.....	50
4.1 Psychoanalyse.....	50
4.2 Tiefenpsychologisch Imaginative Therapie.....	51
4.3 Hypnose und Hypnotherapie.....	52
4.4 Kunst- und Gestaltungstherapie	57
4.5 Systemische Therapie.....	58
4.6 Gestalttherapie	60
4.7 Psychodrama	62
4.8 Integrative Bewegungstherapie	64

4.9	Tanztherapie	66
4.10	Traumatherapie	67
5.	Kontraindikation von Imaginationen in der Therapie	73

TEIL II: PRAKTISCHE GRUNDLAGEN FÜR DEN EINSATZ VON IMAGINATIONEN

77

6.	Das therapeutische Setting	79
6.1	Körperhaltung und Sicherheit des Klienten	79
6.2	Die Rolle des Therapeuten	80
6.3	Körperentspannungsübungen	83
6.4	Die Treppe: Einleitung einer Imaginationsübung mit Vertiefung der Trance	86
7.	Imaginationstechniken	90
7.1	Visualisieren: mit den Bildern der Klienten arbeiten	90
7.2	Externalisieren: innere Bilder real darstellen	91
7.3	Imagineering: gezielt angeleitete Imaginationen am Beispiel der Bildschirmtechnik	92
8.	Übungen zur Schulung der Vorstellungskraft	94
9.	Klientenorientierte Imaginationen für spezifische Themen	97
9.1	Inneres Rollenspiel und Probehandeln in der Vorstellung: für mehr Selbstvertrauen und Verbesserung der Fähigkeiten...	97
	<i>Übertriebenes inneres Rollenspiel</i>	97
	<i>Inneres Probehandeln</i>	98
9.2	Imaginationen zur Förderung der Motivation	101
	<i>Probleme verbildlichen</i>	101
	<i>Ein inneres Zielbild entwickeln</i>	103
9.3	Imaginationen für mehr Entspannung und Wohlbefinden	105
	<i>Der Entspannungsort – mit den Bildern des Klienten arbeiten ..</i>	105
	<i>Am Meer – einen Entspannungsort vorgeben</i>	109
9.4	Imaginationen zur Stärkung von Sicherheit und Stabilität	111
	<i>Der Schutzkreis und der geschützte Raum</i>	111
	<i>Erde und Himmel</i>	114
	<i>Der Energie-Torbogen</i>	116

9.5	Kraftgebende Personen, Wesen und Dinge	119
	<i>Das hilfreiche Wesen</i>	119
	<i>Reale unterstützende Personen</i>	122
	<i>Die Kraft der Ahnen</i>	127
9.6	Imaginationen für innere Befreiung und Neuorientierung	130
	<i>Ballast loslassen</i>	130
	<i>Das Trapez</i>	134
9.7	Mit Imaginationen neue Lösungen finden	137
	<i>Der Raum der Lösungen</i>	137
	<i>Die Wunderfrage</i>	142
9.8	Die Arbeit mit dem inneren Kind	144
	<i>Das innere Kind</i>	144
	<i>Das Geburtstagsfest</i>	148
9.9	Die eigene Lebensgeschichte annehmen und integrieren	153
	<i>Die Tage, die nicht sein sollen</i>	153
	<i>Das Haus der Erinnerungen</i>	156
9.10	Mit Ängsten umgehen lernen	159
	<i>Die Angst an die Hand nehmen</i>	159
	<i>Die Bewältigungsfantasie</i>	161
9.11	Mit Trauer umgehen lernen	163
	<i>Der Platz in meinem Herzen</i>	163
	<i>Die Toten möchten, dass es den Lebenden gut geht</i>	166
9.12	Selbstheilungskräfte stärken	167
	<i>Der wunderschöne Park</i>	167
	<i>Lichtersee – eine Wohltat für den Körper</i>	170
9.13	Heilsamer Umgang mit Schmerz	173
	<i>Ein Symbol finden</i>	173
	<i>Der Badensee</i>	176
9.14	Umgang mit Traumata	179
	<i>Den „Traumafilm“ stoppen</i>	179
9.15	Imagination in Kombination mit Körperbewegungen	181
	<i>Vertrauen, Liebe, Freiheit</i>	181
	Zum Schluss	187
	Literatur	189
	Über die Autorin	191