

# Inhalt

## Einleitung (9)

### Kapitel 1: Rätselphantasien (23)

1. Sonne (24) — 2. Der Fluß (24) — 3. Grashüpfer (25) — 4. Kerze (26) — 5. Einfache Wolke (26) — 6. Wolke und Regen (27) — 7. Bett (28) — 8. Kirsche (28) — 9. Schnee (29) — 10. Möwe (29) — 11. Wiese (30) — 12. Segelboot (31) — 13. Welle (31) — 14. Herz (32) — 15. Schildkröte (33)

### Kapitel 2: Kurze Entspannungsphantasien (35)

16. Haustier (36) — 17. Zauberteppich (36) — 18. Pfeil (37) — 19. Ein schöner Tag (38) — 20. Ein Tier des Waldes (38) — 21. Unsichtbar (39) — 22. Samenkorn (40) — 23. Brieftaube (40) — 24. Wasserwelt (41) — 25. Zauberfinger (42) — 26. Zauberschlüssel (42) — 27. Fliegen (43) — 28. Delphin (44) — 29. Geschenk (44) — 30. Räder (45) — 31. Blume (45) — 32. Die Mauer (46)

### Kapitel 3: Phantasien zur vertieften Entspannung (49)

33. Wellen (50) — 34. Wasserfall (50) — 35. Korken auf dem Wasser (51) — 36. Traum einer Feder (52) — 37. Honigfeld (53) — 38. Ein Klang (54) — 39. Reise eines Blattes (55) — 40. Der Himmel (56) — 41. Wanderung im Gebirge (57) — 42. Am Strand (58) — 43. Der Leuchtturm (59) — 44. Der wilde Garten (59) — 45. Stadt aus Gold (61)

### Kapitel 4: Geleitete Phantasien für Entspannung und Selbstwertgefühl (63)

46. Dein eigener besonderer Platz (64) — 47. Im Mutterleib (65) — 48. Das Baby (66) — 49. Älter werden (67) — 50. Mein Körper (68) — 51. Inneres Licht (69) — 52. Regieren (70) — 53. Geliebt werden/1 (71) — 54. Ein Raum voller Spiegel (72) — 55. Geliebt werden/2 (73) — 56. Sich selbst mögen (74) — 57. Sich selbst helfen (75) — 58. Jeder macht Fehler (76) — 59. Eine Brücke bauen (77) — 60. Ein schöner Traum (78)