

# Inhalt

Danksagung 11

Einleitung 13

## Kapitel 1

*Unsere Kinder – einmal anders gesehen* 17

Was sind Phantasiebilder? 18

Das Gehirn beim Lernprozeß (18)

Das Gehirn als Hologramm (20)

Multisensorisches Lernen (22)

## Kapitel 2

*Der Umgang mit Phantasiebildern* 24

Wir machen es uns bequem 24

Die Wahl des Zeitpunkts 25

Welches ist die beste Umgebung? 28

Ihre Gemütsverfassung 29

Widerstand gegen Phantasiereisen 29

Die Zeit nach der Übung 31

Vertrauen in den Vorgang 31

## Kapitel 3

*Sich auf sich selbst einstimmen* 33

Achtsamkeit 33

Entspannung 35

Übung 1: Entspannungsübung 36

Übung 2: Ein Wasserfall aus weißem Licht 38

## Kapitel 4

### *Mit allen Sinnen lernen 39*

Mit den fünf Sinnen lernen 39

Durch Muskelempfindung lernen 41

Übung 3: Bilder für alle Sinne 43

Übung 4: Das Überkreuzen der Sinne 47

Übung 5: Das Haus der Wahrnehmung 50

## Kapitel 5

### *Verbales kontra nonverbales Lernen 54*

Visuell und kinästhetisch lernen 54

Worte schränken das Lernen ein 58

Übung 6: Ein Abenteuer unter Wasser 60

Übung 7: Zeitreise 62

Übung 8: Andere Kulturen 67

## Kapitel 6

### *Förderung der Geschicklichkeit durch Phantasiereisen 69*

Übung 9: Bauch und Kopf 72

Übung 10: Bewegt euren Phantasiekörper 74

Übung 11: Geschicklichkeitstraining mit einem Meister 76

Übung 12: Mit dem Gehirn Freundschaft schließen 79

## Kapitel 7

### *Wie man sich leichter selbst ausdrückt 81*

Sprachliche Fertigkeit und Lesen 83

Kreatives Schreiben 84

Der Stolz auf die eigene Kultur 86

Übung 13: Meine Vorfahren 89

Übung 14: Mein Raumschiff 92

Übung 15: Abenteuer mit der Blumenfee 95

## Kapitel 8

### *Ein positives Selbstbild 99*

Stressbewältigung 100

Einen Verbündeten finden 101

Seiten ihres Ichs 102

Sich selbst annehmen 102

Übung 16: Der Freund im Innern 104

Übung 17: Der Machtschild 107

Übung 18: Ich als Roboter 109

Übung 19: Mandala 111

## Kapitel 9

### *Innere und äußere Harmonie 114*

Einheit der Gruppe 114

Die heilende Kraft der Liebe 115

Frieden auf Erden 119

Übung 20: Heilende Zellen 122

Übung 21: Herzmeditation 123

Übung 22: Lotusblumenmeditation 125

Übung 23: Friedensschild 127

## Kapitel 10

### *Erwachsen werden 129*

Sich anpassen 131

Das Selbstverständnis von Jugendlichen 133

Unvorhersehbare Launen 135

Das Körperbild 135

Das Gehirn in der Pubertät 137

Phantasie Reisen mit Heranwachsenden 138

Übung 24: Freundschaft auf einer einsamen Insel 143

Übung 25: Spiegelbild 144

Übung 26: Selbstbejahung 147

Übung 27: Platz schaffen 148

Übung 28: Das Wiederauffinden von Informationen im Gehirn 150

## Kapitel 11

### *Die Suche nach der Identität* 151

Überidentifizierung 153

Die Suche nach dem Sinn 155

Das innere Kind und das erweiterte Ich 157

Übung 29: Welle 160

Übung 30: Zuflucht 161

Übung 31: Erkennen der Leistungsfähigkeit 165

Übung 32: Das innere Kind 167

Übung 33: Das erweiterte Ich 169

Anmerkungen 170

Bibliographie 173

Musikvorschläge 175