


Inhalt

Vorwort: »Wenn das Wörtchen ›wenn‹ nicht wär, ...« oder: Ein versteckter Untertitel	11
1. Der Ursprung von Imaginationen im menschlichen Denken und Handeln	19
2. Imagination als Methode, mit anderen Augen zu sehen	27
2.1 Wer profitiert von Imagination als Methode?	27
3. Imagination als Mittel zum Zweck wirksamer Psychotherapie	30
3.1 Vorstellungskraft ist Zauberkraft, aber Imagination ist keine Magie – Wie Imaginationen wirken	30
☞ Ausflug (1): Zaubern im Gehirn – Der Idealfall	34
☛ Ausflug (2): Zaubern mit Spiegelzellen oder: Über die Sprache zur Vorstellung, über die Vorstellung zum Handeln	37
☞ Ausflug (3): Vom sanften Heilen der Seele oder: »Prinzip Menschlichkeit«	39
3.2 Zurück: Welche Voraussetzungen brauchen Sie als therapeutisch tätiger Mensch, um mit Imaginationen zu arbeiten?	44
3.3 Der Einsatzzweck therapeutisch wirksamen Imaginierens oder: Für welche Klienten und welche Symptombilder sind Imaginationen geeignet?	45
3.4 Die Wirkung der Imagination in der therapeutischen Beziehung	46
3.5 Übertragung und Gegenübertragung oder: Verstehen und Fühlen macht einen Unterschied	50
☛ Negative Übertragung und Imagination	53
☛ Positive Übertragung und Imagination	57
4. Imagination als therapeutisches Kunsthandwerk	59
4.1 Von der Theorie zur Praxis	59
4.2 Am Anfang steht die Selbsterfahrung	61

4.3	Von Vorbildern, Copyrights und kreativen Abwandlungen ..	63
4.4	Von der kreativen Improvisation zur Eigenschöpfung	65
5.	Das Setting für die Arbeit mit Imaginationen	67
5.1	Imaginieren im Sitzen	67
5.2	Imaginieren im Liegen	70
5.3	Ihre Stimme im Einsatz	72
5.4	Vom Halten mit dem Blick	77
6.	Imaginationen für Neueinsteiger und Fortgeschrittene	81
6.1	Der leibliche Körper zuerst:	
	Körperbezogene Basisimaginationen	82
	* Kohärenzerfahrung als Körperübung:	
	»Das Begreifen des Körpers«	83
	* Chancen	86
	* »Anfreunden mit dem Körper«	87
	* Chancen und Modifikationen	90
	* Improvisation	91
	* Risiken und Nebenwirkungen	93
7.	Ausgewählte Imaginationen für ein wirksames	
	Standardrepertoire	98
7.1	Eine Imagination zur Kunst des (Über-)Lebens	98
	* Imagination: »Gepäck ablegen«	99
	* Chancen	101
	* Risiken und Nebenwirkungen	103
7.2	Eine Imagination zur Etablierung von Stabilität	
	und Sicherheit	104
	* Imagination: »Der sichere Wohlfühlort mit	
	hilfreichen Wesen«	107
	* Chancen, Risiken und Nebenwirkungen beim	
	Arbeiten mit dem Motiv des »sicheren Wohlfühlorts« ..	109
	* Chancen, Risiken und Nebenwirkungen	
	beim Aufrufen »hilfreicher Wesen«	112
7.3	Eine Imagination zur Nahrung des Lebens:	
	Die »Baumübung«	115
	* Version: »Wenn ich werde wie mein Baum, ...«	115
	* Chancen	118
	* Risiken und Nebenwirkungen	121

8. Vorhang auf: Das »innere Kind« betritt die Weltenbühne	123
8.1 Erste Begegnungen mit dem »inneren Kind«	124
8.2 Das wohlverstandene therapeutische Konzept des »inneren Kindes«	125
· Ausflug (1): Ego-States als theoretisches Konstrukt und als lebendiger Baustein des Selbst	132
· Ein literarischer »Fallbericht« als Beispiel	137
· Ausflug (2): Von der Fragmentierung der Theorie als Über- tragungssymptom zu therapeutischer Positionierung und Identität	139
8.3 Zurück: Die zweite Seite der Medaille im Konzept des »inneren Kindes«	141
8.4 Vermeiden neuer Verletzungen oder Traumati- sierungen bei der Arbeit mit dem »inneren Kind«.	142
8.5 Das Konzept vom »inneren Kind« als Farce und Karikatur . .	144
8.6 »Verbitterungsstörung«, Weisheitstherapie und soziale Phantasie	147
8.7 Das »innere Kind« in der Imagination	150
· Kreative Phantasie: Das Variieren von Vertrautem	152
· Imagination: »Die Einladung zum eigenen Geburtstag«	153
· Chancen, Risiken und Nebenwirkungen	157
9. Das spielerische Kombinieren verschiedener Imaginationen. .	160
9.1 Das »hilfreiche Wesen« im Einsatz oder: Ein Bündnis fürs Leben	161
· Von Weisen, Engeln, Elfen, Schwerträgerinnen und wehrhaften Tieren oder: Nicht jeder Drache muss getötet werden	165
· Den zweiten Schritt nicht vor dem ersten gehen	170
· Von »gewöhnlichen« Therapeuten als »hilfreiche Wesen« oder: Ein Abstecher zurück zur Übertragung	174
· Für kopfgesteuerte Zweifler und Skeptiker: Und es funktioniert doch!	175
10. Imaginative Neuschöpfungen als Originale	178
10.1 Die Schale der Vergebung	179
· Chancen, Risiken und Nebenwirkungen	186
· Imaginationsangebote für süchtige Patienten	186

10.2	»Flaschengeister«, Aktendeckel und sonstige Gegner	190
	☉ Chancen, Risiken und Nebenwirkungen	192
11.	Ein imaginativer Höhepunkt als Neukomposition	194
	☉ »Die Quelle der Wandlung und Heilung« 	195
11.1	Die Motive der Imagination	201
	☉ Das Motiv der Landschaft	201
	☉ Das Motiv des Baches	202
	☉ Das Motiv der Quelle	203
	☉ Das Motiv des Wassers	203
	☉ Goldene Schätze, goldene Menschen	205
	☉ Eine Ermutigung für die Menschlichkeit	207
	☉ Das Namenslied in der Imagination	210
	☉ Heilende Hände weiser Wesen	211
	☉ Helles Licht, warmes Leuchten	214
	☉ Das Urwissen von Ganzheit und Richtigkeit	216
	☉ Demut und Bescheidenheit gegenüber halb geheilten Seelen	218
	■ Ein Ausflug in eine andere Welt. Eine Übung für »goldene Hände«: Das Genusskarussell	219
12.	Variationen zu einem Thema: Achtsamkeit und Selbstfürsorge oder: Wie die Poesie im Leben Einzug hält	229
	☉ Variation (1): Eine Königsübung in der Selbstkultur gegen Stress und Gedankenflut	230
	☉ Variation (2): »Der König stirbt« oder: Die Liebe ist eine Wahl	236
13.	Therapeutisch imaginative Kreativität bei der Arbeit mit »harten Nüssen«	241
	13.1 Imagination paradox für »harte Nüsse«	243
14.	Kleine Strukturarbeiten und Inszenierungen um Lösungs- und Zaubersätze	245
15.	Ein Geschenk zum Abschied, aber nicht zum Schluss: »Grundlos vergnügt«	251
	Kontaktadresse des Autors	253
	Literatur	254