

# Inhalt

---

## TEIL I

### DIE MACHT DER VORSTELLUNGSKRAFT

#### Kapitel 1: Therapie mit Phantasiebildern: Wozu sie gut ist 10

*Eine leitende Angestellte mit einer Flugphobie* 11

*Die Bildschärfe-Skala* 14

*Der Einsatz assoziativer Vorstellungsbilder* 16

#### Kapitel 2: Die Vorstellungskraft – der Schlüssel, der viele Rätsel löst 22

*Die Steigerungstechnik* 22

*Ein weiteres Beispiel für die Steigerungstechnik* 24

*Das idealisierte Selbstbild* 27

*Das fehlende Zwischenglied* 29

*Die Kluft überbrücken* 30

#### Kapitel 3: Wie verbessere ich meine Vorstellungskraft? 34

*Bilder und Angst* 35

*Wo werden Bilder gespeichert?* 37

*Übungen zur Erlangung eines synchronen Gehirns* 39

42

## TEIL II

### SELBSTVERTRAUEN UND GESCHICKLICHKEIT DURCH VORSTELLUNGSKRAFT

#### Kapitel 4: Die Entwicklung von Selbstvertrauen und Geschicklichkeit durch Probehandeln in der Vorstellung 44

*Übertriebenes Rollenspiel (zur Überwindung von Anspannung oder Angst)* 45

<i>Vorstellungsübungen an der Arbeitsstelle</i>	47
<i>Probehandeln in der Phantasie</i>	49
<i>Assertives Verhalten</i>	51
<i>Probehandeln zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit</i>	53
<i>Lampenfieber</i>	56
<i>Sexuelle Dysfunktionen</i>	57
Kapitel 5: Die Überwindung von Ängsten bei Erwachsenen mit Hilfe von Vorstellungstechniken	59
<i>Systematische Desensibilisierung</i>	60
<i>Selbst-Desensibilisierung</i>	64
<i>Soziale Ängste</i>	65
<i>Weitere Vorstellungsmethoden zur Überwindung von Angst</i>	67
Kapitel 6: Die Überwindung von Furcht und Angst bei Kindern mit Hilfe von Vorstellungstechniken	73
<i>Die Anwendung emotiver Vorstellung</i>	74
<i>Batman und Robin besiegen eine Schulphobie</i>	76
<i>Die Präventivwirkung der positiven Vorstellungsbilder</i>	79
<i>Die wichtigsten Schritte bei der Anwendung der emotiven Vorstellung bei Kindern</i>	80
<i>Ein Fall für Superman</i>	81
TEIL III	
DER EINSATZ DER VORSTELLUNGSKRAFT ZUR ÜBERWINDUNG VON PROBLEMATISCHEM VERHALTEN	
Kapitel 7: Wie die Vorstellungskraft Ihnen helfen kann, schlechte Gewohnheiten abzulegen	84
<i>Der Fetisch des Arztes</i>	88
<i>Das suizidgefährdete Mädchen</i>	90
<i>Die Koppelung von negativen Vorstellungsbildern mit Belohnungen</i>	92
<i>Willenskraft und die Kraft der Vorstellung</i>	93
Kapitel 8: Die Rolle der Vorstellungskraft bei der Überwindung von Traurigkeit und Mutlosigkeit	95
<i>Zeitprojektion bzw. Zeit-Reise</i>	98

<i>Kaputte Liebesbeziehungen</i>	101
<i>Bilder des Beherrschens und Meisterns</i>	104
<b>Kapitel 9: Die Überwindung psychosomatischer Störungen durch die Vorstellungskraft</b>	108
<i>Ein Mittel gegen Magengeschwüre?</i>	108
<i>Bluthochdruck</i>	110
<i>Dermatitis</i>	111
<i>Colitis Ulcerosa</i>	113
<i>Spastischer Dickdarm</i>	114
<i>Spannungskopfschmerzen (und ein dramatischer Fall lang unterdrückter Wut)</i>	115
<i>Schlaflosigkeit</i>	118
<i>Idiosynkratische Vorstellungsbilder</i>	119
<b>Kapitel 10: Dem Zukunftsschock durch die Vorstellungskraft vorbeugen</b>	123
<i>Die Großmutter</i>	125
<i>Emotionale „Feuerwehübungen“</i>	127
<i>Die emotionale Bestandsaufnahme</i>	129
<b>TEIL IV</b>	
<b>EINIGE ZUSÄTZLICHE VORSTELLUNGSÜBUNGEN</b>	
<b>Kapitel 11: Einige zusätzliche Vorstellungsübungen</b>	134
<i>Sich weniger um die Ablehnung durch andere kümmern</i>	135
<i>Seine ehrliche Meinung ausdrücken</i>	136
<i>Bei unsinnigen oder unerwünschten Bitten „nein“ sagen können</i>	137
<i>Psychologische Risiken eingehen</i>	138
<i>Das „Null-Reaktions“-Bild</i>	139
<i>Abschließende Bemerkung</i>	140
<b>Anhang</b>	141
<i>Anleitung</i>	141
<i>Abwechselnd Anspannung – Entspannung,</i>	
<i>Sensorisches Entspannungstraining</i>	141