

Inhalt

Dankeschön	7
Einladung	9
Phantasie – alles ist möglich	9
Warum Phantasiereisen?	10
Zeit.....	12
Selbstentfaltung.....	13
Das Unbewußte – Dein Freund.....	15
Entspannung.....	17
Voraussetzungen.....	18
Gefühle.....	19
Roter Faden durch das Buch.....	20
1. Das Geheimnis der Sprache	23
Mit Sprache zaubern – das Milton-Modell	23
Tilgung: Informationen weglassen.....	24
Generalisierung: Informationen verallgemeinern	25
Verzerrung: Informationen umgestalten.....	25
Spezialitäten: Besondere Finessen von Milton Erickson.....	26
Nicht-Formulierungen und positiv formulieren	27
Übung macht den Meister	27
Die Wortwahl – sinnlich sprechen	28
Übung macht den Meister	29
Die Stimme – mit Klang berühren	29
Übung macht den Meister	30
2. Durchführung	31
Reisevorbereitung – Vorfreude.....	31
Die Reise – Entdeckungstour zu Dir	32
Reisenachbereitung – Erlebnisse ordnen.....	33

3. Phantasiereisen	35
Neue Möglichkeiten finden	36
Gemeinsam schwingen	40
Das Land der Phantasie.....	45
Dein Wissen speichern	49
Deinen inneren Kritiker wertschätzen.....	54
Reise zum kreativen Raum	58
Dein Ziel erreichen	62
Verabschiedung.....	66
Das Spiel des Lebens.....	71
Der Alltag ist ein verwunschener Garten.....	76
Dein Gesundheitszentrum.....	81
Dein inneres Kind lieben	86
Dein neues Selbstbild	91
Selbstwert	97
Lebensaufgabe	102
Core-Trance.....	107
Phantasiereise ins All.....	113
Friedensvision	118
4. Phantasiereisen basteln	121
1. Ziel – gewünschter Zustand.....	121
2. Roter Faden: Hineinbegleiten – Herzstück – Rückreise	121
3. Hineinbegleiten – Entspannungsphase	122
4. Das Herzstück – die eigentliche Reise.....	128
5. Die Rückreise	132
6. Eine passende Musik auswählen.....	135
7. Ausprobieren und die Zeit nehmen.....	135
Wir über uns	136
Glossar	137
Literatur	140
Musik	141