

Anna Elisabeth Röcker

Musik-Reisen als Heilungsweg

*Blockaden lösen
Lebensenergie gewinnen
Kreativität freisetzen*

Mit 3 CDs

**GOLDMANN
ARKANA**

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung.....	11
Guided Imagery and Music - Musiktherapie nach Helen Bonny.....	16
Musik als Spiegel der Seele.....	27
Warum klassische Musiki.....	37
Die heilende Wirkung der Musik.....	41
Rätsel Bewusstsein - Unbewusstes.....	51
Symbole als Sprache der Seele.....	66
Archetypen als Botschafter des Unbewussten ...	75
Anleitung zu Ihrer Musik-Reise.....	79
Das sollten Sie wissen, bevor Sie eine Musik-Reise machen.....	81
Fünf Schritte, wie Sie in eine Musik-Reise hineingehen.....	85
Fünf Schritte, wie Sie wieder zurückkommen ...	87

Die Musik-Reisen.	91
4. <i>Thema: Angst</i> Von Angst und Schwäche zu Mut und Vertrauen.	92
2. <i>Thema: Ärger</i> Von Reizbarkeit und Ärger zu Geduld und Lebensenergie.	102
3. <i>Thema: Depression</i> Von depressiven Gefühlen und pessimistischer Lebenseinstellung zu neuem Lebensmut.	113
4. <i>Thema: Einsamkeit</i> Von Einsamkeit und Angst vor Nähe zu Offenheit und Freude am Beisammensein mit anderen.	124
5. <i>Thema: Entscheidungsschwäche</i> Von Unentschlossenheit zu innerer Klarheit und Vertrauen in die eigene Entscheidung.	136
6. <i>Thema: Konzentrationsschwäche</i> Von Ruhelosigkeit und Zerstreuung zu Zentrierung und Konzentration.	147
7. <i>Thema: Krankheit</i> Vom Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.	158

8. <i>Thema:</i> Selbstzweifel Von Unsicherheit und Selbstzweifel zu innerem Gleichgewicht und Selbstvertrauen	169
9. <i>Thema:</i> Stress Von Stress und Überaktivität zu Entspannung und Gelassenheit	182
10. <i>Thema:</i> Trauer Von Verlust und Trauer zu Loslassen und Trost	192
11. <i>Thema:</i> Sinndefizit und Sucht Von Sinndefizit und Sinnsuche zu Glauben und spiritueller Erfahrung	202
12. <i>Thema:</i> Willensschwäche Von Überanpassung zu Abgrenzungsfähigkeit und Willenskraft	215
Nachwort	227
Anhang	229
Die Musik auf den CDs und ihre Komponisten	229
Literaturempfehlungen	251