

Dr. Helmar Dießner

Reisen ins Abenteuerland

**Phantasiereisen für Erwachsene,
Jugendliche und Kinder**



**Junfermann Verlag * Paderborn
2003**

Inhalt

Vorwort	9
Das Motiv, dieses Buch zu schreiben	10
Ziel des Buches	11
Einleitung	13
Historischer Hintergrund	15
Kontraindikation	16
Irritation	17
Indikation für eine therapeutische Behandlung	18
Diagnosebildung	18
Symptomatik	19
Der Therapeut als Vorbild	19
Psychohygiene	20
Der heilende Einfluß durch Phantasiereisen	21
Die Vorbereitung vor dem Antritt einer Phantasiereise	23
Die Übungsformen	23
Die Übung im Sitzen	24
Die Droschkenkutscher-Haltung	24
Die Übung im Liegen	25
Die Übung im Fersensitz	25
Die Übung im Schneidersitz	25
Die Rücknahme	26
Die Durchführung der Rücknahme	26
Einzelbehandlung	26
Gruppenbehandlung	27
Der Ablauf einer Gruppensitzung	29
Das Malen in der therapeutischen Behandlung	29
Selbstreflexion	31
Transfer im häuslichen Bereich	31
Sichtbare Zeichen der Entspannung	32

Der therapeutische Prozeß und seine Wertfreiheit	33
Die Rückmeldungen	33
Ganzheitlichkeit	34
Streß und Hetzkrankheit	35
Streß durch Medienkonsum	35
Kernglaubenssätze	35
Die therapeutische Intervention	37
Der Umgang mit störenden Gedanken	38

Zur Benutzung der Phantasie Reisen	39
Ich stelle mich vor	41
Die Führung einer Phantasie Reise und ihr therapeutischer Wert	42

Literatur	43
----------------------------	-----------

Die Abenteuerreisen: Auf geht's

<i>Komm mit ins Abenteuerland, wir gehen jetzt auf Reisen!</i>	45
---	-----------

Die Reise in die Alpen	47
----------------------------------	----

Abenteuerreise nach Düsseldorf	51
--	----

Abenteuerreise nach Köln, denn die Maus hat heute Geburtstag	53
--	----

Abenteuerreise zum gläsernen Elefanten	57
--	----

Abenteuerreise zur Kissinger Höhe	59
---	----

Abenteuerreise mit dem U-Boot	61
---	----

Abenteuerreise in ein sommerliches Weihnachtsland	63
---	----

Abenteuerreise nach dem Geheimnis des Bumerangs	67
---	----

Abenteuerreise nach dem Geheimnis der Liebe - gleicht einem Bumerang	70
--	----

Abenteuerreise zum Scheich	72
--------------------------------------	----

Abenteuerreise in den Süden	74
---------------------------------------	----

Abenteuerreise nach Südflorida	76
--	----

Abenteuerreise zu den Surfweltmeisterschaften auf Sylt	78
--	----

Abenteuerreise zum Alpdudler.	81
Abenteuerreise zur Dachterrasse auf dem „International Place“.	83
Abenteuerreise ins Land der Winddrachen.	85
Abenteuerreise zur Heilquelle.	88
Abenteuerreise nach Island.	89
Abenteuerreise zur Teddybärenausstellung.	92
Abenteuerreise in den Schnee.	94
Abenteuerreise zum Erlebnispark.	96
Abenteuerreise ins Legoland.	98
Abenteuerreise nach London.	100
Abenteuerreise zu den Windrädern.	102
Abenteuerreise nach Grönland.	104
Abenteuerreise zum Duisburger Zoo.	106