

Günter Harnisch

# Meditieren mit Phantasie

Anleitung zum Tag-Traum-Reisen

Herderbücherei

# Inhalt

<b>1. Einführung</b> . . . . .	9
<b>2. Vom Reisen</b> . . . . .	12
<b>3. Reisen ohne Orts Veränderung?.</b> . . . . .	15
<b>4. Tag-Traum-Reisen: Möglichkeit zur Bewußtseinsänderung oder unverbindliche Spielerei?.</b> . . . . .	18
<b>5. Tag-Traum-Reisen: Eine Chance zur Heilung und Selbstentfaltung</b> . .	22
<b>6. Ralf: ein Beispiel aus der Tag-Traum-Therapie</b> . .	23
6.1 Der Weg durch das Chaos . . . . .	23
6.2 Die Auseinandersetzung mit Tieren . . . . .	28
6.3 Bilder, die Störungen des Selbstwertgefühls darstellen . . . . .	31
6.4 Tag-Traum-Wanderung durch ein Haus. . . . .	32
<b>7. Die Tiefenentspannung als Voraussetzung für Tag-Traum-Reisen</b> . . . . .	38
7.1 Das Autogene Training . . . . .	40
7.2 Die Meditation . . . . .	43
7.3 Musik als Entspannungshilfe. . . . .	46
<b>8. Anleitungen für Ihre Tag-Traum-Reisen</b> . . . . .	50
8.1 Wählen Sie am Anfang möglichst einfache Ziele	50
8.2 Das Einstellen des Reiseziels . . . . .	51

<b>9. Mythen, Märchen, Träume: Was sie für uns bedeuten</b> . . . . .	54
9.1 Mythen unserer Zeit . . . . .	55
9.2 Tarzan - ein moderner Mythenheld . . . . .	56
9.3 Der Tarzan-Mythos im Tag-Traum-Erleben . . . . .	59
<b>10. Mandalas: Verweilzeichen</b> . . . . .	61
10.1 Ein Mandala auf dem Boden der Kathedrale von Chartres. . . . .	65
10.2 Mandalas im Tag-Traum-Erleben. . . . .	67
10.3 Das Sonnenzeichen in diesem Buch: Ein Mandala. . . . .	68
<b>11. Tag-Traum-Reise: Durch ein Tor gehen</b> . . . . .	70
11.1 Märchen: Schlüssel zum Tor. . . . .	72
11.2 Beispiele aus der therapeutischen Praxis . . . . .	75
<b>12. Tag-Traum-Reise in den Garten Eden.</b> . . . . .	83
12.1 Der Paradiesmythos der Bibel . . . . .	86
12.2 Die Symbolbedeutung der Schlange. . . . .	87
12.3 Der Baum ist ein Abbild des Lebens. . . . .	90
12.4 Der Garten Eden im Tag-Traum-Erleben . . . . .	92
<b>13. Tag-Traum-Reiseziel: Der Brunnen</b> . . . . .	97
13.1 Wenn niemand mehr weiß, wie ein Brunnen aussieht . . . . .	97
13.2 Das Brunnenmotiv in den Träumen, Mythen und Märchen. . . . .	100
13.3 Der Brunnen als therapeutisches Tag-Traum-Reiseziel. . . . .	102
<b>14. Tag-Traum-Reise auf eine Insel</b> . . . . .	107
14.1 Die Geisterinsel: Ein Südseemärchen. . . . .	108
14.2 Die Insel im Tag-Traum-Erleben. . . . .	121
Anmerkungen. . . . .	123
Literatur. . . . .	124