

Helmut Kuntz

Depression durch die
Kraft der Imagination
bewältigen

*Übungen zur Stärkung
innerer Ressourcen*

Mit Audio Download

BELTZ

Inhalt

Depression ist veränderbar 7

Im inneren Wartezustand 8

Ermutigung zur heilsamen Veränderung 11

Das Dunkel der Seele 18

Depression zwischen Krankheit und Gesundheit 21

Depression als Ver-Rücktheit des Zeitgeistes 24

Die Selbstzuschreibung: »Ich habe eine Depression« 26

Die Wiedererweckung zum Leben 30

Die wichtigen anderen 34

Der Extremfall: »Ich kann so nicht mehr leben« 36

Die Depression willkommen heißen 39

Die Kraft der Gedanken 43

Eine Alternative zu Antidepressiva 43

Der Depression eine Gestalt geben 45

Imaginationen sind so alt wie die Menschheit 46

Die Erweckung des Schöpfergeistes 53

Imagination ist keine Magie 55

Welche Voraussetzungen brauchen Sie? 79

O Hinweis zum Download der Übungen 80

Das Setting zu Hause 81

Zum Lesen der Übungen 84

Mitgehen beim Hören der Übungen 85

Imaginationen in der psychotherapeutisch verbundenen Beziehung

Worauf sollten Sie achten, wenn Sie sich in Psychotherapie begeben?

Zurück in die Körpergefühle 91

O Imagination: Zurück in den Körper über das Begreifen des Körpers

Imagination: Anfreunden mit Leib und Seele 100

Innere Aufrichtung: »Ich darf sein« 109

O Imagination: Lebensbürden und Ballast ablegen 110

Sich für Transformationen öffnen 116

Stabilität und Sicherheit verinnerlichen 117

O Imagination: Der sichere Wohlfühlort mit hilfreichen Wesen 120

O Imagination: Mein Baum fürs Leben 126

Vom Sehnen und Bangen innerer Kinder 137

- Erste Begegnungen mit dem »inneren Kind« 140
- Trost für die eigenen depressiven inneren Kinder 141
- Wer bin ich und wie viele und wie oft? – Die Ego-State-Theorie 148
- Die Ego-States der depressiven Persönlichkeit 152
- Die Seele ist ein Ort des Geschehens 156
- ... und kann ich nicht auch ein ganz anderer sein? 158

Das unverletzte »innere Kind« 161

- Wenn das »innere Kind« zur Farce wird 163
- Das »innere Kind« in der Imagination 166
- Einladung zum eigenen Geburtstag 170

Hilfreiche Wesen im Einsatz 179

- Imagination: Bündnis fürs Leben 179
- Für kopfgesteuerte Zweifler und Skeptiker 183
- Keine Scheu vor Schutzengeln, Elfen oder Drachentöttern! 185

Vergebung und Versöhnung 192

- O Imagination: Die goldene Schale der Vergebung 193

Heilung und Wandlung 206

- O Heilmeditation: Die Quelle der Wandlung und Heilung 207
- Gegenmotive zu Bildern der Depression 215

Zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge finden 237

- © Imagination: Eine erhebende, heilsame Begegnung 238

Die Liebe ist eine Wahl 255

- »Königsübung« zur Befreiung von Stress und schwarzen Gedanken 256
- »Der König stirbt« – oder: Die Liebe ist eine Wahl 262
- Übung: Sanft geborgen ins Abrahams Schoß 266

Im Schoß der Gruppe 271

- Übung: Das Herz-Resonanz-Karussell 271
- Lösungs- und Zaubersätze 286

Wo Licht ist kann noch Schatten sein, aber kein absolutes Dunkel mehr 293

- O Mehr als eine Imagination: Licht und Liebe 294

»Grundlos vergnügt« 299

Literaturverzeichnis und Kontaktadresse 302