

Inhalt

Einleitung	9
1. Bilder als Sprache der Seele	15
1.1 In und mit Bildern leben	17
1.2 Bewusstes und Unbewusstes.....	22
1.3 Die Macht der Bilder.....	26
2. Träume verstehen.....	33
2.1 Kleine Geschichte der Traumdeutung	35
2.2 Warum wir träumen	38
2.3 Wie Träume wirken	41
2.4 Sich der Traumdeutung nähern	47
2.5 Traumfragmente.....	51
2.6 Das Traum-Ich und die inneren Anteile	57
2.7 Alpträume	67
3. Mit Träumen arbeiten	73
3.1 Wozu sich mit seinen Träumen beschäftigen.....	74
3.2 Träume erinnern und mit ihnen arbeiten	76
3.3 Eine Anleitung, Träume zu verstehen.....	82
3.4 Träume beeinflussen.....	92
4. Innere Bilder weiterentwickeln	97
4.1 Warum innere Bilder verändern	99
4.2 Trance, Hypnose oder Tiefenentspannung	103

4.3	Kleine Geschichte der Hypnose	105
4.4	Was Hypnose ist und wie sie wirkt	108
4.5	Das hypno-therapeutische Gespräch.....	113
4.6	Eine Trance herbeiführen	120
4.7	Widerstände überwinden.....	127
4.8	Kräfte aktivieren, Belastungen reduzieren	132
4.9	Der innere Garten	141
5.	Unser Leben gestalten.....	145
5.1	Kräfte wecken, Lösungen suchen.....	146
5.2	Eine Fantasiereise	151
5.3	Die Kraft der Bilder	154
	Nachwort.....	159
	Literaturempfehlungen	163