FABIENNE BERG

Mut, Kraft und Liebe wünsche ich dir

Heilende Fantasie- und Entspannungsreisen für Erwachsene mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Fantasiereisen & Trauna

Junfermann Verlag

Fabienne Berg

Mut, Kraft und Liebe wünsche ich dir

Heilende Fantasie- und Entspannungsreisen für Erwachsene
mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ http://www.junfermann.de. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ http://blogweise.junfermann.de.

FABIENNE BERG

MUT, KRAFT UND LIEBE WÜNSCHE ICH DIR

HEILENDE FANTASIE- UND ENTSPANNUNGSREISEN FÜR ERWACHSENE MIT TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN IN DER KINDHEIT

Mit einer CD

Junfermann Verlag
Paderborn
2013

Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2013

Coverfoto © Stefan Körber – Fotolia.com

Covergestaltung / Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-95571-210-5

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-914-0).

Inhalt

Themenübersicht der Fantasiereisen 7

Vorwort 11

Reisevorbereitungen – Einstimmung auf die Fantasiereisen 15

Das Davor und das Danach: Einleitungs- und Rückholphase 21

1. **Der Zaubergarten** 23
   Themen: Entspannung, Körperlichkeit, Sicherheit, Genießen

2. **Flaschenpost** 29
   Themen: Loslassen, Abgeben lernen, Gefühl der Verbundenheit mit anderen und der Welt

3. **Das Krafttier** 35
   Themen: Abgrenzung, Selbstwahrnehmung, Selbstschutz

4. **Mitfühlende Hände** 41
   Themen: Umgang mit Schmerzen und der eigenen Körperlichkeit

5. **Trapez** 47
   Themen: Auseinandersetzung mit Rollen und Abhängigkeiten sowie mit anderen Formen selbstentfremdenden Verhaltens

6. **Der Weinberg** 53
   Themen: Bedürfnisse wahrnehmen und benennen können, die eigene Entwicklung und innere Reifung unterstützen lernen

7. **Sternenkinder** 59
   Themen: Chancen und Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeit und der eigenen Geschichte erkennen, eigene Ressourcen entdecken und diese wertzuschätzen lernen

8. **Schneekugel** 65
   Themen: Selbstbild, Selbstverwirklichung, Neuorientierung

9. Über den Wolken 71
Themen: Freiheit genießen, Neuorientierung

10. Die Farben des Himmels 77
Themen: Werte, Glauben, Spiritualität

Literatur 83
Dank 84
Über die Autorin 85
Hinweise zur CD 87
(Die Inhalte der CD finden Sie auf der Junfermann Webseite zum Download unter http://www.junfermann.de/titel-1-1/mut_kraft_und_liebe_wuensche_ich_dir-10045/)

Themenübersicht der Fantasiereisen

Abgeben lernen	– Flaschenpost	29
Abgrenzung	– Das Krafttier	35
Abhängigkeiten	– Trapez	47
Bedürfnisse	– Der Weinberg	53
Chancen und Möglichkeiten	– Sternenkinder	59
eigene Geschichte	– Sternenkinder	59
Entspannung	– Der Zaubergarten	23
Entwicklung	– Der Weinberg	53
Freiheit	– Über den Wolken	71
Genießen	– Der Zaubergarten	23
Glauben	– Die Farben des Himmels	77
innere Reifung	– Der Weinberg	53
Körperlichkeit	– Der Zaubergarten	23
	– Mitfühlende Hände	41
Loslassen	– Flaschenpost	29
Neuorientierung	– Schneekugel	65
	– Über den Wolken	71
Ressourcen	– Sternenkinder	59
Rollen	– Trapez	47
Schmerzen	– Mitfühlende Hände	41
Selbstbild	– Schneekugel	65
Selbstentfremdendes Verhalten	– Trapez	47
Selbstschutz	– Das Krafttier	35
Selbstverwirklichung	– Schneekugel	35
Selbstwahrnehmung	– Das Krafttier	35
Sicherheit	– Der Zaubergarten	23
Spiritualität	– Die Farben des Himmels	77
Verbundenheit	– Flaschenpost	29
Werte	– Die Farben des Himmels	77

Denen, die mir beigestanden haben.