

Phantasiereisen leicht gemacht - Die Macht der Phantasie -



**E. Maaß/ K. Ritschl,
Junfermann-Verlag, Paderborn,
1996 (Euro 10,50)**

M. Banger / Kunst zu leben / 2.9.1998

Ob zur Konfliktbewältigung, zur Tiefenentspannung oder für die Steigerung der Lebensfreude – Phantasiereisen gibt es inzwischen für die verschiedensten Anliegen. Dieses Buch richtet sich an diejenigen, die selbst Phantasiereisen entwerfen und für die eigenen Ziele anwenden möchten. Theorie und Praxis der Phantasiereisen werden ausführlich und gut verständlich erläutert. Die Autoren erklären die wichtigsten Techniken des Ericksonschen Sprachmodells, das die meisten Phantasiereisen – Autoren benutzen, und sie geben genaue Anleitungen zu Aufbau, Durchführung und Nachbereitung einer Phantasiereise. 18 ausgearbeitete Reisen werden vorgestellt –

zum Ausprobieren und um das Spektrum der Möglichkeiten aufzuzeigen. Im Anhang findet der Leser eine Liste von Symbolen und deren Bedeutung für das Unbewusste. Das Buch richtet sich sowohl an Menschen, die mit Gruppen arbeiten als auch an Einzelreisende.

Martin A. Banger / Bewußt leben / 12.1996

Die Phantasie hilft uns, Ziele zu entwickeln, neue Perspektiven zu schaffen, ein neues Selbstbild zu entwerfen. Das Ziel jeder Phantasiereise ist es, die Phantasie als eine Quelle der Kreativität kennenzulernen und für den persönlichen Lernprozeß zu nutzen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Lust haben, das eigene Potential auf spielerischem Wege zu erschließen. Die Autoren wollen Phantasie wecken und Wege aufzeigen, selbst Lösungsmöglichkeiten für die verschiedensten Problemstellungen zu finden.

Wer Phantasiereisen selbst entwerfen möchte, findet hier die Grundlagen, um mit Sprache zu zaubern. Eine strukturierte „Bastelanleitung“, die die einzelnen Schritte der Phantasiereise – Prozesses darlegt, ermöglicht es dem Leser, die Techniken praktisch sofort zu verstehen und zu erlernen.

Beide Autoren sind NLP – Trainer und haben sich in der NLP – Literatur bereits einen Namen gemacht. In ihrem neuen Buch geben sie Tips für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Phantasiereisen, 18 Beispiele regen zum Ausprobieren und Modellieren an. Ein gut verständliches Basiswerk zu einem Thema, über das man anderswo kaum Informationen findet.

Uwe-F. Obsen / eKZ - Informationsdienst

E. Maaß war Mitautorin im Band „NLP – Spiele _ Spectrum“, in dem es u.a. auch um Phantasiereisen auf der Grundlage des NLP ging. Hier nun steht diese Methode zur Bewußtwerdung und ggf. Veränderung im Mittelpunkt, und zwar ganz handfest und ohne das übliche NLP – Chinesisch auf „Reisende“ wie „Reisebegleiter“ hin ausgerichtet. Nach einem einleitenden Exkurs über das schöpferische Potential der Sprache (à la Milton Erickson) bietet das Buch Tips für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Phantasiereisen sowie anschließend eine Auswahl von 18 Musterbeispielen (mit Angaben zum Ziel, zur Gruppengröße, zur Dauer, mit Musikanregungen), schließlich – für die eigene Kreativität und zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse – einen strukturierten Baukasten für die Verteidigung eigener maßgeschneiderter Phantasiereisen – Veranstaltungen. - Besonders für Trainer und einschlägig vorgebildete Interessierte.

monat 5/1998

Die Phantasie hilft uns, Ziele zu entwickeln, Visionen zu erleben, neue Perspektiven zu schaffen, ein neues Selbstbild zu entwerfen, Werte und Überzeugungen zu entwickeln, wünschenswerte Verhaltensweisen im Gedanken entstehen zu lassen und unsere Identität zu verändern. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Lust haben, ihre verborgenen Fähigkeiten kennenzulernen und aus den Quellen ihrer Kreativität zu schöpfen.

<http://sugar/buch/phantasiereisen.html>

Dieses Buch ist eine Fundgrube für alle, die sich mit dem Thema Phantasiereisen befassen wollen – sei es, um selbst welche zu erleben oder um Phantasiereisen mit anderen durchzuführen. Neben den 18 Beispielphantasiereisen bieten die Autoren viele wertvolle Hinweise und Tips zum Entwickeln von Phantasiereisen. Zunächst gehen Evelyne Maaß und Karsten Ritschl darauf ein, was genau bei Phantasiereisen mit uns geschieht und wie sie wirken. Dann folgt ein ausführliches Kapitel über die Wirkung der Sprache. Die Informationen beruhen auf dem Sprachmodell von Milton Erickson, einem der großen Lehrmeister der Hypnosetherapie. Für Phantasiereisen sollten die Texte bestimmte hypnotische Elemente enthalten, die es den Teilnehmern ermöglichen, sich leichter zu entspannen und mühelos Bilder zu entwickeln. Hier finden Sie dafür viele hilfreiche Hinweise. In zwei weiteren Kapiteln beschreiben die Autoren den Ablauf von Phantasiereisen und geben wichtige Informationen für alle, die selbst Phantasiereisen entwickeln wollen. Einen großen Teil des Buches nehmen 18 konkrete Beispiele für Phantasiereisen ein. Diese Texte können so wie sie sind genutzt werden, denn sie umfassen sowohl eine entspannende Einführung, die Reise selbst als auch die Rückführung. Die jeweils nötigen Pausen sind im Text kenntlich gemacht. Bei allen Beispielphantasiereisen ist jeweils das Ziel der Reise die ideale Gruppengröße und die Dauer angegeben. Neben weiteren Anmerkungen werden auch Musikvorschläge für die Reise gemacht.

Aus dem Inhaltsverzeichnis:

- Phantasie – alles ist möglich
- Warum Phantasiereisen?
- Das Unbewußte – Dein Freund

interdisziplinäre Einwirkung

- Mit Sprache zaubern – das Milton – Modell
- Reisevorbereitung – Vorfreude
- Die Reise – Entdeckungstour zu Dir
- Reisenachbereitung – Erlebnisse ordnen
- Phantasiereisen [18 Beispiele]
- Phantasiereisen basteln
- u.a.

Für wen ist dieses Buch?

Die Hauptzielgruppe des Buches sind Trainer oder Seminarleiter, die selbst Phantasiereisen entwickeln und einsetzen wollen. Sie finden hier alle Informationen, die sie für eine Phantasiereise brauchen. Darüber hinaus können auch alle anderen interessierten Personen hier viel über Phantasiereisen erfahren und die Texte für eigene Phantasiereisen nutzen.

01.01.1999