

Inhalt

Depression ist veränderbar 7

- Im inneren Wartezustand 8
- Ermütigung 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

- ❶ *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 87
- Worauf sollten Sie achten, wenn Sie sich in Psychotherapie begeben? 88

Zurück in die Körpergefühle 91

- ❶ Imagination: Zurück in den Körper über das Begreifen des Körpers 92
- Imagination: Anfreunden mit Leib und Seele 100

Innere Aufrichtung: »Ich darf sein« 109

- ❶ Imagination: Lebensbürden und Ballast ablegen 110
- Sich für Transformationen öffnen 116
- Stabilität und Sicherheit verinnerlichen 117
- ❶ Imagination: Der sichere Wohlfühlort mit hilfreichen Wesen 120
- ❶ 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 Drachentötern!	185
Vergebung und Versöhnung	192
❶ Imagination: Die goldene Schale der Vergebung	193
Heilung und Wandlung	206
❶ Heilmeditation: Die Quelle der Wandlung und Heilung	207
Gegenmotive zu Bildern der Depression	215
Zu Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge finden	237
❶ 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
❶ Mehr als eine Imagination: Licht und Liebe	294
»Grundlos vergnügt«	299
Literaturverzeichnis und Kontaktadresse	302