

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

Stress – eine Zeitkrankheit 11

Was ist Autogenes Training? 14

Das vegetative Nervensystem 16

Möglichkeiten des Autogenen Trainings 18

Bedeutung von Märchen für die Entwicklung
des Kindes 20

Bedeutung der Phantasie 21

Begriffserklärung »Märchen« 22

Wozu »Phantasie- und Märchenreisen«? 22

Erfahrungen mit den »Phantasie- und Märchenreisen« 25

Erfahrungen mit Kindern 27

Erfahrungen mit Erwachsenen 27

Bemerkungen zu den drei Bereichen der »Phantasie-
und Märchenreisen« 29

Anleitungen zum Vorlesen der »Phantasie-
und Märchenreisen« 30

Ruhetönung und Ruheformeln 32

Phantasiereisen

Sandstrand 37 Wiese 39 Boot 41 Insel 43

Berg 45 Schlittenfahrt 47 Waldspaziergang 49

Regentropfen 51 Stadt 53 Stadt aus dem Mittelalter 55

Floßfahrt 57

Reiseimpressionen

Küstenstraße 61 Römische Bad in Pompeji 63 Strand
in Tunesien 65 Marrakesch 67 Venedig 69 Burano
– Insel bei Venedig 71 Torcello – Insel bei Venedig 73
Insel in Dalmatien 75 Klippe 77 Paestum 79
Paestum – Strand 81 Ostermontag 83 Salamander 85
Der alte Hund 87 Die Katze 89 Capri 91 Pompeji 93
Vesuv 95 Herkulaneum 97 Straße am Meer 99
Grotta Smeralda 101 Positano 103 Amalfi 105
Ravello 107 Marina Massa Lubrense 109
Der Weg zurück 111 Siesta in der Sonne 113
Meer 115 Sand in der Hand 117
Kairo 119 Pyramiden 121 Nil 123 Tempel 125
Fellachendorf 127 Koptisches Kloster 129
Wüstenstraße 131 Oase Fayum 133 Im Bazar 135
Moschee 137 Mittag am Meer 139 Abschied 141

Märchenreisen

Boot mit gläsernem Boden 145 Ballonreise 147
Unter Wasser schwimmen 149 Drachenfliegen 151
Inselerlebnis 153 Erinnerung 157 In einer alten Burg 159
Fliegender Teppich 161 Der gläserne Schmetterling 163
Tautropfen – Zauberkugeln 165 Kugel am Baum 167
Die blaue Blume 169 Zauberbaum 171 Sternenfahrt 173
Mutprobe 175 Angst – das große Tier 177 Erde 179
Spiegelbild 181 Sterne 183 Gedanken 185
Kinderglück 187 Sehnsucht 189