

Selina Danisch – Die Innere Landkarte. Eine spannende Reise zu uns selbst.

Für meine drei Kinder



Selina Danisch

# **DIE INNERE LANDKARTE**

EINE SPANNENDE REISE ZU UNS SELBST

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Umschlaggestaltung, Umschlagbild, Grafik und Layout: Selina Danisch

Illustrationen im Buch: Selina Danisch

© Selina Danisch

Alle Rechte vorbehalten.

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt 2022

ISBN-13: 9783756224142

## INHALT

Ein paar einleitende Worte	7
Ausgangspunkt	28
Die Innere Weisheit	57
Der Weg	89
Landkarte	118
Auf unserem Weg bleiben	155
Anker	183
Literaturverzeichnis	208
Informationen	214



In diesem Buch lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigene „Innere Landkarte“ erstellen. Die Bilder von mir zu Beginn jeden Kapitels sollen dafür Inspiration und Anregung sein. Doch bevor es ganz praktisch losgeht, lassen Sie mich ein paar einführende Sätze dazu sagen.

## EIN PAAR EINFÜHRENDE WORTE

Es war schon immer ein Wunsch von mir, ein Buch zu schreiben. Verschiedene Themen tauchten immer wieder auf, ergänzten sich, bis sich schließlich der Kern meiner Arbeit herauskristallisiert hat: „Die Innere Landkarte“. Damit vereint das Buch alles, was ich in den letzten Jahren studiert, erfahren, angewandt, neu geordnet und überprüft habe. Es ist das Herzstück meiner Selbstständigkeit, die Kernaussage, die ich jedem/r meiner TeilnehmerInnen und KlientInnen mitgebe: *Es ist alles schon da, alles, was wir für unseren Weg benötigen, ist bereits in uns.* Doch da es eine „schwer erreichbare Kostbarkeit“ ist, brauchen wir dafür manchmal etwas Hilfestellung. So vereine ich in meinem Buch verschiedene Ansätze, wie ich sie weiter unten noch beschreiben werde, um Sie auf vielen verschiedenen Ebenen zu Ihrem Potenzial, Ihrer „Inneren Landkarte“ zu leiten. Jede dieser Methoden habe ich sowohl in meinem beruflichen als auch meinem privaten Leben als hilfreich erfahren und die Verbindung dieser Vielfalt vermochte mich immer noch weiterzuführen, als eine einzelne Methode für sich. Im Laufe der Zeit ist es für mich selbstverständlich geworden, die Ebenen zu wechseln und verschiedene theoretische Grundlagen miteinander zu verbinden – dadurch sind viele schwer verständliche Bilder, Symbole etc. klarer geworden und konnten auch meinen TeilnehmerInnen und KlientInnen zu mehr Klarheit verhelfen. Jede dieser Methoden spricht eine andere Ebene von uns an, in der Verbindung von allen können wir uns selbst ganzheitlicher erfahren und wahrnehmen. Alle Ansätze, die ich hier beschreibe, habe ich praktisch sowohl in der Therapie als auch in Seminaren erprobt und gute Erfahrungen damit gemacht. So hoffe ich, dass auch Sie als Leser/in meine Impulse für sich nutzen und auf IHREM Weg weiterkommen können.

**Wegweisende Fragen:**

*Möchten Sie wissen, wie es sich anfühlt, wenn Sie auf Ihrem eigenen Weg sind? Die Zufriedenheit spüren, die sich einstellt, wenn Sie Ihrem Herzen folgen? Das geht nicht? Zu viele Erwartungen und Aufgaben, die im Alltag auf Sie warten? Was wäre, wenn es doch eine Möglichkeit gäbe, mehr Selbstbestimmung in Ihr Leben zu holen? Mehr Momente, in denen Sie sagen „Ich war ganz erfüllt und ganz bei mir!“?*

Dieses Buch habe ich genau dafür geschrieben. In meinen Seminaren darf ich diese Momente, in denen meine TeilnehmerInnen aufhorchen und eine Verbindung zu sich spüren, immer wieder miterleben. Diese intensiven Momente möchte ich an Sie, liebe LeserInnen, weitergeben. Diese Momente, in denen wir uns ganz bei uns fühlen und mit uns in Verbindung und im Fluss sind, sind leider viel zu selten. Mit meinem Buch möchte ich dazu beitragen, dass Sie mehr von davon erleben.

Meine Arbeit ist geprägt von der Analytischen Psychologie sowie dem Tanz unter seinem Aspekt der Selbsterfahrung. Für unser Erleben der „Mitte“ empfinde ich außerdem Focusing als sehr wichtig, welches aus der humanistischen Gesprächstherapie heraus von E. Gendlin entwickelt worden ist. Focusing sehe ich als Grundlage für die Selbstreflexion sowie für den Austausch in einer Gruppe. In meinen weiteren Ausführungen werde ich immer wieder auf die dahinter stehende Theorie und den Grundgedanken verweisen, so dass Sie nicht nur einen praktischen Leitfaden für sich und Ihren Weg, sondern auch ein festes Fundament haben, auf dem dieser steht.

In diesem Buch will ich Sie die „Innere Weisheit“, wie ich sie verstehe und in meinen Seminaren vermittele, erfahren lassen. Dafür müssen Sie sich dem Nichtwissen anvertrauen, wie es u. a. im Authentic Movement praktiziert wird (dazu später mehr), sowie Ihre eigene Verletzlichkeit annehmen. Durch dieses Einlassen auf sich selbst nehmen wir mehr von uns und unserer Umwelt wahr, als es vorher der Fall war. Wir hinterfragen mehr und versuchen, hinter die Dinge zu sehen, anstatt alles als gegeben und selbstverständlich hinzunehmen. Es ist nichts „nichts als...“ – das haben sowohl C. G. Jung als auch E. Gendlin immer wieder betont. Wir können die Wirklichkeit, unsere Wahrnehmung, nicht auf den Bruchteil reduzieren, der für uns erkennbar und verständlich ist. Im Gegenteil – so unterschiedlich wir in unserem alltäglichen Leben sind, so unterschiedlich sind auch unsere Psychen. Was für den einen stimmig ist, kann für uns selbst völlig falsch sein. Es gibt auf unserem Weg viel Unbekanntes. Dinge, Situationen etc., die uns unangenehm sind, Angst Machendes ebenso wie Hilfreiches. Beides zeigt sich auch in symbolischer Form.

Dieses Symbolische erfahren wir vor allem mit Hilfe der Analytischen Psychologie: Der Schatten bspw. ist auf den ersten Blick etwas Dunkles und Abstoßendes, kann aber verwandelt werden oder in einem anderen Licht gesehen werden, indem wir unsere Einstellung / Perspektive ändern. Die Weise Frau / der Weise Mann wiederum sind hilfreiche Archetypen, die uns auf unserem Weg zur Seite stehen können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sie jederzeit ansprechbar sind, wenn wir offen für ihre Hilfe sind. Je klarer wir dabei sind, desto besser erreichen wir sie und desto klarer sind die Antworten bzw. Reaktionen. Mit Focusing wiederum können wir dieser symbolischen Ebene in uns selbst nachspüren und ihr eine Bedeutung für

uns selbst geben. Diese vertiefte Auseinandersetzung mit uns selbst ist es, die uns auch in unserem Alltag hilft, bei unseren Handlungen und Entscheidungen auf uns selbst zu achten und möglichst auf unserem eigenen Weg zu bleiben, ohne den verschiedenen Ablenkungen und fremden Erwartungen zu folgen. Meist sind wir das nicht gewohnt, was sich wiederum in unserer Lebenszufriedenheit spiegelt.

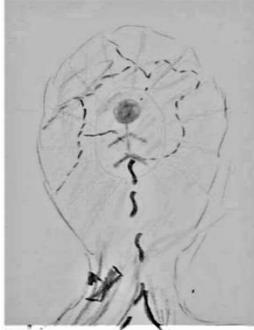
Sowohl in meinem privaten als auch in meinem beruflichen Alltag begegnen mir häufiger als man annehmen mag Menschen, die mit ihrer Lebensgestaltung unzufrieden sind. Wenn sie das Glück haben, einen sie erfüllenden Beruf zu haben, engen sie die dort herrschenden Strukturen zusehends ein, äußere Verpflichtungen nehmen die verbleibende freie Zeit ein, so dass für sie selbst kein Raum mehr bleibt. Hinzu kommen dann noch Konflikte in der Familie und / oder Partnerschaft, zwischen KollegInnen und in anderen zwischenmenschlichen Beziehungen. Zudem scheinen viele Menschen Schwierigkeiten mit Entscheidungen zu haben. Sich zu entscheiden beinhaltet auch, zu etwas zu stehen, sich festzulegen und klar das eigene Bedürfnis auszudrücken. Das fällt vielen jedoch schwer, sei es, weil sie es nie gelernt haben oder weil sie in ihrem Leben schon oft erfahren haben, dass ihre Bedürfnisse nicht beachtet werden. Anstatt also bei sich selbst zu schauen, passen sie sich an die Erwartungen – und damit an die Bedürfnisse – der anderen an. Sich zu entscheiden bedeutet auch, zu allem anderen „Nein“ zu sagen. Das fällt natürlich besonders schwer, wenn wir uns nicht sicher sind, was wir selbst wirklich wollen. Klarheit für uns selbst ist hier entscheidend wichtig. So kommen Menschen, denen diese Klarheit fehlt, regelmäßig in Entscheidungsnot, denn wer nicht gelernt hat, seine Bedürfnisse zu beachten, der hat keine Grundlage, auf der er / sie Entscheidungen treffen kann.

In meinen Seminaren, die ich regelmäßig an verschiedenen Bildungsinstitutionen für Erwachsene gebe, habe ich jedoch festgestellt, dass es meist nicht viel braucht, um scheinbar Festgefahrenes zu lösen und somit neue Ideen zu ermöglichen. Oftmals sind es alte Denkmuster, die bei der Umsetzung des Eigenen im Wege stehen. Das lässt sich selbstverständlich nicht von Heute auf Morgen ändern, aber der erste große Schritt ist bereits getan, wenn wir ganz bewusst und wertfrei unsere aktuelle Situation anschauen. Allein dadurch fallen uns mehrere Hindernisse auf, die schon lange so bestehen, unsere (Verhaltens-)Muster, wie wir zu sein und zu handeln haben. Gerade durch das bewusste Betrachten mit einer annehmenden Haltung, die erst einmal lediglich wahrnimmt, ohne etwas verändern zu wollen, sehen wir auch die Veränderungsmöglichkeiten. Sie sind genauso vorhanden, wie die Blockaden, die uns daran hindern. All unser Potenzial ist schon da, es braucht „nur“ diesen Impuls von außen.

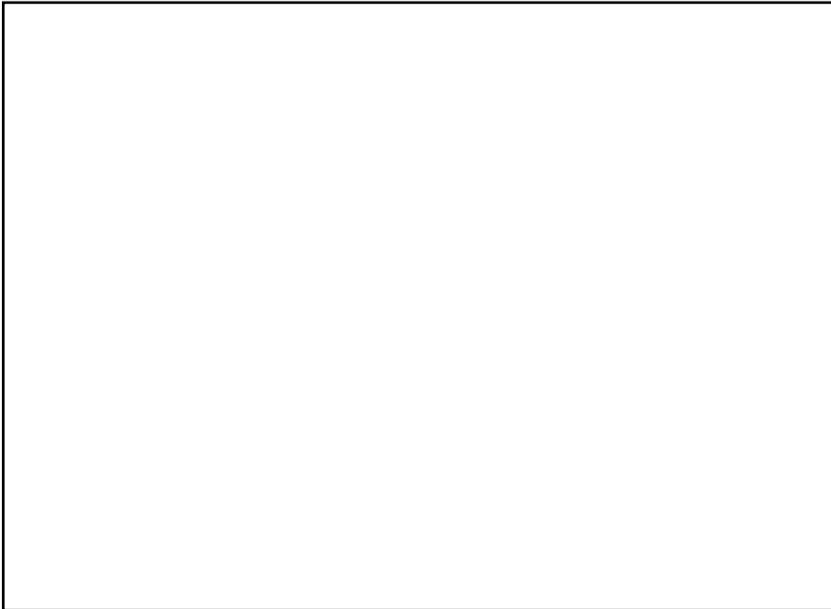
Diesen Impuls möchte ich Ihnen mit diesem Buch geben, wobei dieser für jede/n anders aussehen kann. Damit Sie sich ebenso wie alle anderen LeserInnen angesprochen fühlen, gebe ich immer verschiedene grundlegende Anregungen und Inspirationen, die Sie dann so anwenden können, wie es zu Ihnen passt. Sie werden in diesem Buch viele Übungen und praktische Hinweise finden, jeweils mit einer ausführlichen Erklärung und, wenn es angebracht erscheint, mit einer kurzen theoretischen Erläuterung zu den dahinterstehenden Grundlagen und Ansätzen. Die Übungen sind dabei so ausgewählt, dass Sie zu Ihrer jeweiligen Wegstation passen und Sie sich dadurch immer mehr Ihrer „Inneren Landkarte“ erschließen können. Dazu erläutere ich meine Idee der „Inneren Landkarte“, eingebettet in die grundlegenden Theorien, woraus sich mein Ansatz entwickelt hat. Durch dieses

theoretische Fundament haben Sie die Möglichkeit, die eine oder andere Methode, die ich Ihnen vorstelle, zu vertiefen und gleichzeitig wissen Sie, worauf meine weiterführenden Gedanken beruhen.

Damit der Text jedoch nicht zu theorielastig ist und jede/r Leser/in auf der gleichen Grundlage mit dem Lesen und Einlassen beginnen kann, stelle ich hier zu Beginn die für mich wichtigsten Ansätze in sehr knapper und verdichteter Form vor.



In diesem Kapitel geht es darum, wo wir jetzt stehen, um unser Bewusstsein und unser Ich – um all die bewussten Gedanken, die wir uns schon gemacht haben – und wie wir von hier aus losgehen können. Viel Spaß bei dem erstellen Ihrer ersten Markierung in Ihrer „Inneren Landschaft“.



Hier ist Platz für Ihren eigenen „Ausgangspunkt“.

**ES GEHT LOS**

Um losgehen zu können, ist es wichtig zu wissen, wer ich jetzt wo bin und wo ich überhaupt hinwill. Welche Geschichte bringe ich mit, wie erlebe ich mich? Wie ist mein Leben bisher verlaufen, was habe ich erlebt? Wie zufrieden bin ich jetzt und was möchte ich ändern? Wo stehe ich? Von welchem Standpunkt aus mache ich mich auf den Weg?

„Ich“ meint all das, was uns als Menschen ausmacht. Es umfasst die Art, wie wir in der Welt sind, sowie mit uns und unseren Mitmenschen umgehen. „Ich“ hat sehr viel mit Grenzen zu tun: Wie bin ich innerhalb meiner (Körper-)Grenzen? Wie bin ich im Austausch mit meiner Umwelt? Wie fühlt es sich an, wenn meine Grenzen verletzt werden oder umgekehrt ich – unbewusst bzw. unbedacht – in den Bereich eines anderen eindringe? Diese Fragen bringen uns zu dem, was wir über uns kennen und wissen. Unser Ich ist das Zentrum unseres Bewusstseins, der Teil von uns, mit dem wir über uns selbst nachdenken und reflektieren können. Wir nehmen es oft als Verstand wahr, es ist jedoch weit mehr, als nur unser Verstand, insofern es auch mit unserem Körper und all den damit verbundenen Empfindungen eng verbunden ist. Dieses „Ich“ ist insofern ein abstrakter Begriff, da wir selbst es sind und wir es somit nicht objektiv wahrnehmen können. Denn sobald wir versuchen, unser „Ich“ zu begreifen, ist es in dem Moment nicht da – „Ich“ ist immer Subjekt (vgl. Stumm, Wiltshko und Keil, 2003, S. 171). Wir können unser „Ich“ jedoch auf der Metaebene umkreisen – durch Bilder, Imaginationen oder eben unseren Körper.



Was ist der Anker, der uns hält und immer wieder daran erinnert, wer wir sind, warum wir hier sind und auf welchem Weg wir sind?

Hier ist Platz für Ihren eigenen „Anker“.

### **KÖRPER UND SYMBOL**

Auf unserem Weg zu bleiben ist eine lebenslange Aufgabe. Um uns selbst dabei immer wieder zu unterstützen und zu motivieren, braucht es einen „Anker“. Etwas, das uns wichtig ist, in unserem Körper(-bewusstsein) verankert und das wir abrufen können, um weitergehen zu können. Wie oft fangen wir begeistert etwas an, um dann auf halber Strecke resigniert stehen zu bleiben? Damit das hier nicht passiert, müssen wir uns über unsere Motive im Klaren sein: Was will ich wirklich? Warum habe ich mich überhaupt auf den Weg gemacht und was brauche ich, um mich daran zu erinnern? Was passt da besser, als unsere Körperweisheit zu nutzen? Über unseren Körper haben wir ganz konkret erfahren, wie es sich anfühlt, unterwegs zu sein, die eigene Landkarte zu gestalten, sich entwickeln und wachsen zu sehen. Wie in „Auf meinem Weg bleiben“ schon beschrieben wurde, speichert unser Körper all unsere Erinnerungen und über ihn können wir erfahren, ob eine bestimmte Richtung, Entscheidung etc. stimmig ist. Im ersten Schritt will ich mich mit Ihnen nochmal intensiv und vertieft unserem Körper zuwenden. Der Ansatz des tiefen Körperbewusstseins hilft, um geerdet und mit sich verbunden zu sein. Dafür stelle ich Ihnen eine kurze Übung vor:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihren Blick nach Innen wandern. Reisen Sie in Ihrer Vorstellung in Ihren Körper – Ihre Knochen, Ihre Muskeln, Blutbahnen, Ihre Inneren Organe... nehmen Sie das alles wahr, Ihre Struktur, das Zusammenspiel innerhalb Ihres Körpers... Wenn Sie mögen, können Sie daraus Bewegungen entstehen lassen – aus diesem inneren Körpergewahrsein heraus. Vielleicht tut es Ihnen gut, sich auf dem Boden zu rollen, den Widerstand zu spüren, Ihr festes Gegengewicht... Oder Sie nehmen die Schwerkraft intensiver wahr, wie Sie sich kraftvoll nach oben bewegen...

Wie Sie die Übung nutzen und weiter verfolgen, hängt von Ihnen und Ihrer Intention ab. Wichtig ist, dass Sie Ihren Körper tatsächlich in seiner Ganzheit spüren und wahrnehmen und dadurch auch all der damit verbundenen Möglichkeiten gewahr sind. Alles, was Sie aus Ihrem Körper heraus schaffen und gestalten können, können Sie auch im realen Leben umsetzen. Manchmal braucht es etwas mehr Zeit und Übung, aber es ist in Ihnen und je häufiger Sie das in der Bewegung, über Ihren Körper erfahren, desto mehr wird sich dieses Wissen in Ihnen verankern und zu einer Ressource von Ihnen werden.

Haben Sie erstmal ein bewussteres Körperbild entwickelt, werden Sie auch anders durchs Leben gehen. Ihre Haltung ändert sich, Ihre Handlungen und damit verbunden Ihre Reaktionen auf Situationen und Personen. Sie werden auf allen Ebenen bewusster.

Nur manchmal reicht der Körper allein nicht. Manchmal sind zu viele Blockaden, negative Erinnerungen und Schmerzen im Körper gespeichert, dass es eine Weile dauern kann, bis sich eine positive Beziehung zu ihm einstellt. Daher ist die Arbeit mit Symbolen ein weiterer wichtiger Anker. Über das Focusing erhalten Sie ein Gespür dafür, wann sich etwas passend anfühlt, über die Imagination können Sie damit verbundene Bilder, Ideen etc. weiter verfolgen und Ihnen nachgehen. Meist gibt es dabei ein Symbol, eine Farbe, die in dem Moment, für diese Intention besonders wichtig ist.

Nehmen Sie sich jetzt einen Augenblick Zeit:

Wenn Sie an den Ausgangspunkt und Ihren Weg denken, nachspüren: Was steigt da auf? Welche Gefühle, Bilder etc. zeigen sich? Wenn Sie sich dieser Frage etwas ausführlicher widmen wollen, können Sie hier eine Imagination

anschließen: Von Ihrem Gefühl / Bild etc. ausgehend bewegen Sie sich in Ihren inneren Bildern, um diese Ausgangssituation weiter zu erkunden und zu erforschen. Lassen Sie sich, wie Sie es jetzt schon kennen, auf Ihre Bilderwelt ein, seien Sie offen und lassen Sie sich überraschen...

→ Welche Symbole, Farben etc. tauchen auf? Was ist Ihnen besonders wichtig?

→ Nehmen Sie diesen Anker mit in Ihr Alltagsbewusstsein

Vielleicht haben Sie Lust, diesen zu malen, oder sich eine besondere Figur, Stein etc. zu suchen... Wichtig ist, dass es etwas ist, das Sie daran erinnert, warum Sie sich auf den Weg gemacht haben und das Sie regelmäßig sehen oder sich in einer kurzen Visualisierung täglich vor Augen führen.

Verknüpfen Sie Ihre inneren und äußeren Bilder mit Ihrem Körper, so wird Ihr Anker stärker und irgendwann so selbstverständlich, dass Sie nicht mehr bewusst daran denken müssen.

Um die Verbindung zwischen Körper und Bewusstsein zu verstehen, wenden wir uns nochmal unserem Ich zu:

Unser individuelles Bewusstsein ist ein „Überbau über dem kollektiven Unbewussten“ (vgl. C. G. Jung, 1946, §208). D.h., alles, was wir wahrnehmen und zu wissen glauben, ist nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was tatsächlich um uns herum passiert. Deswegen ist es für uns wichtig, immer wieder herauszufinden, was wir WIRKLICH wollen, in die Tiefe zu tauchen, um hier sowohl Antworten als auch Unterstützung zu bekommen und dieses Wissen wie einen Anker als Orientierung zu nutzen, an dem wir unseren weiteren Weg ausrichten.

Wie ich bereits mehrfach betont habe, ist ein starkes Ich-Bewusstsein dafür unerlässlich. Denn ohne diesem haben wir kein „Gefäß“, in dem wir die

---

Erfahrungen in der Tiefe verarbeiten und integrieren können und es ist niemand da, der uns navigieren kann – ob mit oder ohne Anker. Der erste Schritt ist daher immer, zu prüfen und dafür zu sorgen, dass wir ausreichend fest und sicher in unserem Leben stehen, uns selbst reflektieren können und in der Lage sind, ggf. Änderungen vorzunehmen ohne uns selbst dabei zu verlieren. Das ist die Vorgehensweise, die wir aus dem Focusing kennen: Ein lebendiger Schritt kommt immer aus unserem Körper, nicht von unserem Bewusstsein heraus.

Wir können uns unser Ich-Bewusstsein dabei wie eine Lichtung auf der Spitze eines riesigen Berges vorstellen, der weit in die Tiefe reicht und voller unermesslicher Schätze ist – das ist das -kollektive und persönliche- Unbewusste. In unseren Träumen können archetypische Bilder mythologischen Ursprungs erscheinen (vgl. Jung, 1946, §209) und uns dadurch an diese Quelle anschließen, eine erste Verbindung herstellen. Was wir nicht zulassen und verdrängt haben, sind die Anteile, die uns ängstigen und somit auf unserem Weg hemmen können. Ähnlich wie beim Malen und im Tanz ist es befreiend, dem, was in uns ist, Ausdruck zu geben. Denn: „Was unbewusst ist, bleibt unverändert“ (C. G. Jung, 1971a, §260).

- Adler, J. (2012). *Die Gabe des bewussten Körpers*. Books on Demand.
- Adler, J. (2018). Vom Sehen zum Wissen. In: Teigeler (Hrsg.) (2018). *Ins Nichtwissen eintreten*. Wiesbaden: Dr. Ludwig Reichert.
- Bender, S. (2020). *Grundlagen der Tanztherapie*. Gießen: Psychosozial.
- Brasch v., V. (1981). Der Schattenarchetyp in der Jungschen Typenlehre. In: Eschenbach, U. *Die Behandlung in der Analytischen Psychologie II. Behandlung als menschliche Begegnung*. Fellbach-Oeffingen: Bonz.
- Brooks, C. W. (1991). *Erleben durch die Sinne*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Cassou, M. (2012). *Point Zero*. Bielefeld: Kamphausen.
- Cornell, A. W. (2013). *Die Kunst des Annehmens*. Norderstedt: Books on Demand.
- Delakova, K. (1991). *Das Geheimnis der Katze*. Frankfurt: Brandes & Apsel.
- Dieckmann, H. (1991). *Gelebte Märchen*. Zürich: Kreuz.
- Dorst, B. (2007). *Therapeutisches Arbeiten mit Symbolen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Eschenbach, U. (1996). *Der Ich-Komplex und sein Arbeitsteam*. Leinfelden-Echterdingen: Bonz.
- Espenak, L. (1985). *Tanztherapie*. Dortmund: Sanduhr.
- Gendlin, E. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie*. München: Pfeiffer.

- Gendlin, E. (2016). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Graham, M. (1992). Der Tanz – mein Leben. München: Wilhelm Heyne.
- Halprin, A. (2000). Tanz, Ausdruck und Heilung. Essen: Synthesis.
- Halprin, D. (2013). Was der Körper zu erzählen hat. München: Kieser.
- Hartley, L. (2019). Einführung in Body-Mind Centering. Bern: Hogrefe.
- Hepper, S. (2018). Beyond Form. Discipline of Authentic Movement und Taij Ji Do – Zwei Wege begegnen sich. In: Teigeler (Hrsg.) (2018). Ins Nichtwissen eintreten. Wiesbaden: Dr. Ludwig Reichert.
- Hoffmann, K. (1993). Tanz und Trance. München: Kösel.
- Hüther, G. (2015). Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, G. (2016). Biologie der Angst. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, G. (2016). Biologie der Angst. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Jacobi, J. (1957). Archetypus, Symbol, Komplex. Zürich: Rascher.
- Jung, C. G. (1946/2006). Die Psychologie der Übertragung. In Gesammelte Werke Bd. 16 (S. 168 – 316). Düsseldorf: Walter.
- Jung, C. G. (1991). Wandlungen und Symbole der Libido). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Jung, C. G. (2005). Erinnerungen, Träume, Gedanken. Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (2005). *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (2006 / 1942). *Psychotherapie und Weltanschauung* in GW16. Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (2006 / 1955). *Grundsätzliches zur praktischen Psychotherapie* in GW16. Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (2011 / 1907). *Über die Psychologie der Dementia Praecox: Ein Versuch* in GW 3. Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (2017 / 1934). *Vom Werden der Persönlichkeit* in GW 17. Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (2017 / 1946). *Analytische Psychologie und Erziehung* in GW 17. Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (2017 / 1946a). *Der Begabte* in GW 17. Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (2017 / 1971). *Die Bedeutung der analytischen Psychologie für die Erziehung* in GW 17. Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (2017 / 1971a). *Der Bedeutung des Unbewussten für die individuelle Erziehung* in GW 17. Ostfildern: Patmos.

Kast, V. (1980). *Das Assoziationsexperiment in der therapeutischen Praxis*. Fellbach-Oeffingen: Bonz.

Kast, V. (1980). *Das Assoziationsexperiment*. Stuttgart: Bonz.

Kast, V. (1998). *Vom gelingenden Leben*. Zürich und Düsseldorf: Walter.

- Kast, V. (2002). *Wie eine Frau ihren Mann zurückgewinnt. Die Nixe im Teich*. Stuttgart: Kreuz.
- Kast, V. (2007). *Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung*. Stuttgart: Kreuz.
- Kast, V. (2007). *Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung*. Stuttgart: Kreuz.
- Kast, V. (2011). *Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Knoll & Müller (1998). *Ins Innere der Dinge schauen*. Zürich / Düsseldorf: Walter.
- Lavendel, F. (2018). *Heilend Ganzheit erfahren*. In: Teigeler (Hrsg.) (2018). *Ins Nichtwissen eintreten*. Wiesbaden: Dr. Ludwig Reichert.
- Moor, E. (2017). *Körperweisheit*. Berlin: Goldegg.
- Müller, L. und Müller, A. (Hrsg) (2008). *Wörterbuch der analytischen Psychologie*. Düsseldorf: Patmos.
- Neumann, E. (1992). *Die Psyche als Ort der Gestaltung*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Neumann, E. (1995). *Der schöpferische Mensch*. Frankfurt: Fischer.
- Reichardt, A. (2017). „Carrying life forward. Zur Methode des Focusing im Kontext der analytischen Psychologie. *Analytische Psychologie*, 187(1), 140-159.
- Reichelt, F. (1993). *Atem, Tanz & Therapie*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.

Reichelt, F. (1993). Atem, Tanz und Therapie. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.

Reichelt, F. (2018). Aufbau der Mitte. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.

Reichelt, F. (2018). Aufbau der Mitte: Morgenübungen und die Umkehr des Atems. Frankfurt a. M., Brandes & Apsel.

Renn, K. (2013). *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst*. Freiburg im Breisgau: Herder.

Renn, K. (2016). Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann. München: Kösel.

Riedel, I. (1985). Tabu im Märchen. Olten: Walter.

Riedel, I. und Henzler, C. (2008). Malen in der Gruppe. Stuttgart: Kreuz.

Schoop, T. (1981). Komm und tanz mit mir! Zürich: Hug & Co.

Storch et al (2006). Embodiment. Bern: Huber.

Stumm, G., Wiltschko, J. & Keil, W. W. (2003) (Hrsg.) Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Teigeler, A. (Hrsg.) (2018). Ins Nichtwissen eintreten. Wiesbaden: Dr. Ludwig Reichert.

Todd, M. (2017). Der Körper denkt mit. Bern: Hogrefe.

Vogel, R. & Dorst, B. (Hrsg.) (2014). Aktive Imagination. Stuttgart: Kohlhammer.

Vogel, R. T. (2008). C. G. Jung für die Praxis. Stuttgart: Kohlhammer.

Waidelich, H. (2009). Bewegungs- und tanztherapeutische Krisenintervention bei PatientInnen mit der Diagnose Persönlichkeitsstörungen. Eine Anwendung erweiterter Labankonzepte in der Psychotherapie. *DGT Heft 2009*.

Wiltshko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing und Philosophie. Wien: Facultas.

Wiltshko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing und Philosophie. Wien: Facultas.

Über Ihr Feedback, Anmerkungen und weitere Fragen freue ich mich. Ein Buch ist lebendig, wenn darüber diskutiert werden kann und neue Ideen hinzukommen.

Sie erreichen mich unter:

[www.psychotherapie-danisch.de](http://www.psychotherapie-danisch.de)

[kontakt@psychotherapie-danisch.de](mailto:kontakt@psychotherapie-danisch.de)

Hier finden Sie auch alle aktuellen Termine und Angebote von mir und haben die Möglichkeit, mich und meine Arbeit ganz konkret kennenzulernen.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören bzw. Sie bei mir begrüßen zu dürfen.