

Forum Materialien

Ike Sprenger



Therapeutisches Schreiben und Malen
als Möglichkeit der inneren Zentrierung

Ein Arbeitsbuch

Titelbild: Ike Sprenger

Inhalt

Einleitung	
Mandala-Therapie und therapeutisches Schreiben ein Weg zur Konzentration auf sich selbst	05
Einstimmung	07
Kapitel 1:	
Der Weg zum eigenen Ich - Arbeit mit dem „Mandalatexten“	09
10-Minuten-non-sto-Schreiben	09
10-Wort-Kette	11
Elfchen	13
Haikus	15
Alltagslyrik	17
Texte gestalten	19
Reimketten	21
Freie Texte aus Satzanfängen	23
Text als Mandala	27
Kapitel 2:	
„Be-Deutung“ von Mandalas – Farben, Formen, Texte	29
Die Farben im Mandala und ihre Bedeutung	29
Deutung der Mandala-Farben	35
Die Farben des Medizinrades und ihre Bedeutung	39
Bewusste Farbgestaltung	41
Die Formen im Mandala und ihre Bedeutung	43
Deutung der Formen im Mandala	45

Kapitel 3:	
Chakrenreise	
Lebensthemen in Mandalas und Texten	47
Das Basiszentrum - 1. Chakra	49
Gestalten des Basis-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	51
Dialog zwischen den inneren Persönlichkeiten	51
Das Sakralzentrum - 2. Chakra	53
Gestalten des Sakral-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	55
Briefe an die inneren Persönlichkeiten	55
Das Solarplexuszentrum - 3. Chakra	57
Gestalten des Solarplexus-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	59
Bestimmen Sie Ihren Platz im Mandala	61
Das Herzzentrum - 4. Chakra	63
Gestalten des Herz-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	65
Schreiben einer Szene	65
Das Kehlzentrum - 5. Chakra	67
Gestalten des Kehl-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	69
Hymne an die inneren Persönlichkeiten	69
Das „Dritte Auge“ - 6. Chakra	71
Gestalten des „Dritte Auge“-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	73
Märchen für die inneren Persönlichkeiten	73
Das Kronenzentrum - 7. Chakra	75
Gestalten des Kronen-Mandalas und Texte zu konkreten Fragestellungen	77
Tagebuch der inneren Persönlichkeiten	77
Kapitel 4	
Therapeutisches Schreiben und Malen - Weiterarbeit	79
Methoden der Selbstanalyse	79
1. die freie Assoziation	79
2. die gelenkte Assoziation	82
3. Arbeiten mit eigenen Bildern	83
4. Arbeiten mit Tarot-Karten/Postkarten	83
5. Therapeutisches Schreiben und Malen in Gruppen	84
6. Weitere Arbeitsvorschläge für das therapeutische Schreiben und Malen	84
Ausklang	86