

Mit Träumen zu sich finden: Traumtagebuch

Download: <https://clausbraun.de>

Mein Traum vom _____

Geben Sie Ihrem Traum einen Namen:

Schreiben Sie eine kurze Zusammenfassung Ihres Traums.

Beschreiben Sie mit ein paar Worten und insgesamt, mit welcher Art von Traumgefühl dieser Traum überwiegend verbunden war:

Welche Erlebnisse oder Lebenssituationen könnten zu diesem Traum passen oder in Beziehung stehen?

Welche Traumbilder oder Traumszenen passen zu Ihrer aktuellen Lebenssituation oder lassen sich auf aktuelle Ereignisse beziehen?

Welche Traumszene erinnern Sie sofort wieder? Wenn möglich: Können Sie diese Szene skizzieren oder mit kurzen Stichworten beschreiben?

Welches Traumelement bewegt Sie gefühlsmäßig am meisten? Wenn möglich: Können Sie dieses Traumelement skizzieren oder mit Stichworten beschreiben?

Wenn Sie auf Ihre Zeichnungen oder Stichworte schauen: Gibt es Zusammenhänge mit Ihrem gegenwärtigen, früheren, zukünftigen Leben?

Hat Sie irgendetwas in diesem Traum überrascht?

Finden Sie Traumelemente oder Traumszenen, die Sie als hilfreich oder wegweisend beschreiben würden?

Waren Sie mit dem Ende Ihres Traumes zufrieden? Falls weniger oder nicht: Wie hätten Sie sich den Traumausgang gewünscht?

Schauen Sie noch einmal zurück durch die Bilder und Aktionen dieses speziellen, einmaligen Traums – was könnte seine Botschaft an Sie sein?
