

Klausbernd Vollmar

Träume

erinnern und richtig deuten



Das Praxisbuch für Tag und Nacht

- Die Kraft innerer Bilder nutzen
- Mit Traumarbeit besser leben
- Extra: Tagträume kreativ einsetzen

fi
m *ju*
Vo

VN| W - i

n

GU GRÄFE
UND
UNZER

i59JG

Inhalt

Ein Wort zuvor	5	Ich weiß nicht, was soll es bedeuten ...	30
Wenn das Bewußtsein schläft...	7	Warum wir unsere Träume oft nicht verstehen	30
Träume - Ihre unermüdlischen Helfer	8	Die Sprache des Traums	31
Am Anfang war der Traum	8	Symbole - Sinnbilder der Seele	32
Was sind Träume?	10	Symboldeutung in vier Schritten	34
Wenn das Unbewußte das Sagen hat	14	Wer oder was ist gemeint?	35
		Die subjektstufige Deutung: Ich-Bezug	35
		Die objektstufige Deutung: Alltags-Bezug	36
		Der Warntraum	36
		Häufige Symbole im Traum	38
		Was spielt eine Rolle im Traum?	38
		Was passiert?	42
		Personen im Traum	44
		Archetypische Symbole	45
		Jedes Detail kann weiterhelfen	50
		Alles hat eine Bedeutung	50
		Farben im Traum	54
		Verständnis	55
		Traumdeutung - ein Spiel	55
		Positives Denken in der Traumarbeit	56
		Assoziationen - lassen Sie Ihre Einfälle sprudeln	57
		Die freie Assoziation	58
		Die gelenkte Assoziation	58
		Das persönliche Symbolbuch	60
		Traumsymbol-Lexika	60
		Leben mit einem Symbol	61
		Den Alltag symbolisch betrachten	61
Lebenshilfe durch Traumarbeit	16		
Grenzen der Traumarbeit	17		
		PRAXIS	
Die Traumgespinste entwirren	19		
Traumerinnerung leicht gemacht	20		
Träume, an die sich jeder erinnert	20		
Sich erinnern wollen - ohne Zwang	21		
Wie Sie aufwachen, ist entscheidend	22		
Das Traumtagebuch	23		
Wie Sie am besten einschlafen	26		
Bewußter leben	29		



Typische Fehler bei der Deutung

Jedem Traum gerecht werden

Kurze Träume

Längere Träume

Wiederholungsträume

Traumdeutung - auf einen Blick

Traumdeutung für andere

Perfekte Deutung

ist nicht das Ziel

Fehler vermeiden

Beziehungen vertiefen durch Traumgespräche

Speziell: Kinderträume

Traumhaft leben

Die Kraft der Affirmation

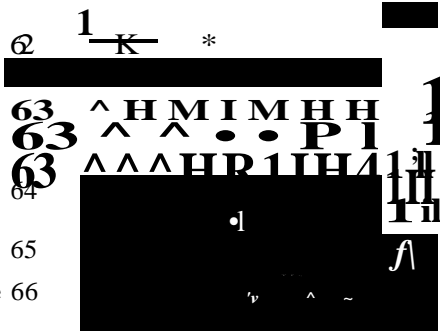
Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg

Finden Sie Ihre eigenen Affirmationen

Träume mit Affirmationen beeinflussen

Träume auf Bestellung

Traumbotschaften realisieren



Mit Träumen spielen - die Tagtraumtechnik 75

Über Tagträume 75

Bewußt gelenkte Phantasie 76

Die Kunst der Visualisierung 79

Umgang mit Alpträumen 81

Die Botschaft erkennen 81

Alpträume von Kindern 85

Überwinden Sie Krisen durch Traumarbeit 86

Intuition schafft kreative Lösungen 86

Problemorientierte Traumdeutung **87**

Träume auf Bestellung

Hilfreich: die

Tagtraumtechnik 90

Weise Traumführer 91

Einige Worte zum Schluß 91

Zum Nachschlagen 92

Bücher, die weiterhelfen 92

Adressen, die weiterhelfen 92

Traumsymbole von A bis Z 93

Sachregister 94

