

Margarethe Letzel

Was macht der Eisbär
in meinem Bett?
**Träume deuten und
verstehen**

nymphenburger

INHALT

- 7 Zum Geleit
8 Die Botschaft der Träume
- 11 DEM TRAUM AUF DER SPUR**
- 12 Träumen - das Verarbeiten mit Bildern und Sprache**
12 Das Bilderalphabet der Träume
16 Die Merkmale der Träume
21 Die Sprache des Traums
25 Der aktuelle Alltag
- 27 Träume - wozu dienen sie?**
27 Impulse für unsere Gesundheit
31 Klärung von Emotionen
33 Gedankliche Verarbeitung des Tagesgeschehens
36 Ausdruck ständigen Lernens
39 Erweiterung des Selbstbildes
54 Gedankenspiel für neue Ideen
- 60 Träume - historisch und persönlich**
- 68 Träume selbst erschließen**
- 73 DIE LANDKARTE DER TRÄUME**
- 76 7 Orientierungspunkte**
79 Der Traumbericht
83 Der Blick von außen
8 8 Aktuelle Alltagserlebnisse

- 91 Die Szenerie
- 93 Gegenwärtige Lebensthemen
- 95 Spiel mit der Sprache
- 105 Gefühle

108 Die Orientierungspunkte

praktisch erprobt

- 108 Vom Eisbär verfolgt
- 117 Wie weiter mit dem Nachbarn?

127 Träume als Denkanstoß

- 127 Reisen im Traum

145 SPEZIELLE TRÄUME

146 Alpträume

- 146 Die Ursachen von Alpträumen
- 147 Wie wird ein Traum zum Albtraum?
- 152 Was Alpträume erzählen

167 Spezialfall: Klarträumen

172 Träume - Botschaften von Verstorbenen?

180 Träume als Blick in die Zukunft?

- 182 Vorhersage der Zukunft?
- 184 Visionäre oder prophetische Äußerung
- 184 Die sich selbst erfüllende Prophezeiung
- 193 Der simultane Traum

198 Zu guter Letzt

199 Dank

200 Anmerkungen

202 Ausgewählte Literatur

203 Register