

ARBEITSBLATT ZUM THEMA : TRÄUME VERSTEHEN UND NUTZEN

Träume als Wegweiser – Deine persönliche Traumarbeit

1. Mein letzter Traum an den ich mich erinnern kann

Notiere hier alles, woran du dich erinnern kannst.
Auch kleine Details zählen!
(Ort, Personen, Farben, Gefühle, Geräusche...)

2. Welche Gefühle waren im Traum präsent?

- Freude
- Angst
- Traurigkeit
- Überraschung
- Geborgenheit
- Wut
- ... andere: _____



Was sagen dir diese Gefühle über dein aktuelles Innenleben?

3. Was könnte dieser Traum bedeuten?

Überlege intuitiv: Gibt es eine Situation in deinem Leben, die dieser Traum widerspiegelt?

Gibt es ein Symbol (z. B. Haus, Wasser, Tiere), das besonders hervorsteht?

4. Traum-Botschaft an mich selbst

Wenn dein Traum dir eine Nachricht schicken wollte – was würde sie sagen?



5. Was kann ich daraus für mein Leben mitnehmen?

Welche Handlung, Entscheidung oder Erkenntnis ergibt sich daraus?

- Ich möchte bewusster auf mein Inneres hören
- Ich möchte etwas loslassen
- Ich möchte mutiger werden
- Ich erkenne eine neue Idee oder Richtung
- Ich verstehe ein aktuelles Gefühl besser

Sonstiges: _____



6. Traumritual für die Nacht

Wähle ein kleines Ritual, um dich auf deine Träume einzustimmen:

- 5 Minuten meditieren
- Intention formulieren:
Heute Nacht darf mir mein Unterbewusstsein zeigen...
- Traumtagebuch neben das Bett legen
- Kein Bildschirm mehr nach 21 Uhr
- Eine Frage ans Unterbewusstsein notieren

Frage:

7. Notizen oder neue Träume

Hier ist Platz für spontane Gedanken, Symbole oder eine nächste Traumreise: