

Traumfalter

Traumbeispiel

strukturiert nach Ortrud Grön

Traum

Ich bin in meinem Elternhaus. Will nach Hause. Ich bin im Stress, muss mich beeilen. Mir wird klar, dass ich den Zug gar nicht mehr erwischen werde, denn er fährt schon in fünf Minuten. Und ich muss noch den Koffer suchen und packen, meine Kinder "einsammeln", die draußen spielen. Das müsste ich jetzt alles in Windeseile organisieren. Ich bekomme Panik. Es ist einfach nicht zu schaffen. Der Zug wird ohne mich losfahren, ich fühle mich richtig, richtig mies.

Die Traumstruktur

1. Traumbild - Die Situation

Ich bin in meinem Elternhaus. Will nach Hause.

2. Traumbild - Die Ambivalenz

Ich bin im Stress, muss mich beeilen.

3. Traumbild - Das Erkennen

Mir wird klar, dass ich den Zug gar nicht mehr erwischen werde, denn er fährt schon in fünf Minuten.

4. Traumbild - Gestalt(ung) - Versuch einer Lösungsfindung

Und ich muss noch den Koffer suchen und packen, meine Kinder "einsammeln", die draußen spielen. Das müsste ich jetzt alles in Windeseile organisieren.

5. Traumbild - Die Wahrnehmung

Ich bekomme Panik. Es ist einfach nicht zu schaffen. Der Zug wird ohne mich losfahren, ich fühle mich richtig, richtig mies.

6. Traumbild - Das Bekenntnis

Dieser Traum hat kein 6. Bild. Der Träumer ist noch total im Problem verhaftet und hat noch keine Lösung, zu der er sich bekennen könnte.



verstanden?

Drittes Traumbild – das Erkennen
Wie genau wird versucht, eine Lösung zu finden? Was wird erkannt und

besteht.
Beschreibe genau, worin die Irritation komisch, verrückt, anders als erwartet, etwas ändert sich, wird eigenartig, Hier beginnt eine Herausforderung, **Zweites Traumbild – die Ambivalenz**

behalte es im Hinterkopf
Beschreibe das Anfangsbild genau und Worum geht es?
Ausgangssituation
Erstes Traumbild – die

Die Struktur

der Träume (nach Ortrud Grön)

DIE STRUKTUR DER TRÄUME



DEIN
Traum-
FALTER



Zum Ausdrucken, Falten und Einlegen in dein Traumtagebuch

haben nur zwei, drei oder vier Bilder.
Ein Traum beginnt natürlich immer mit dem ersten Traumbild. Und viele Träume

Widerstände von außen.
Wozu bekenne ich mich – gegen alle **Sechstes Traumbild – das Bekenntnis**

Wie erlebe ich die Herausforderung mit all meinen (5) Sinnen?
Fünftes Traumbild – die Wahrhaftigkeit
Umsetzung wird in den Fokus genommen?
Wie wird gestaltet bzw. welche Idee einer **Viertes Traumbild – die Gestalt(ung)**



Gemeinsame solide Traumbesprechung statt Traumdeutung !!

Kostenloses tel. Vorgespräch vor der Anmeldung zum ersten Traumgespräch

Petra Cyganiak
Traumgespräche

E-Mail: info@petra-cyganiak.de
<https://petra-cyganiak.de>

