

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung	11
1 Bevor wir beginnen	19
1.1 Das Traumbuch des Artemidor	19
1.2 Die Wende mit Freud	21
1.3 Die Vermessung des Traumes	23
1.4 Träumen heißt zukünftig sein	25
1.5 Homöostase – Träume halten die Balance	26
1.6 Wir träumen in Bildern aus gutem Grund	27
2 Die Grundannahmen der Traumarbeit	31
2.1 Eine Störung löst einen Traum aus	31
2.2 Träume sind konstruktiv	33
2.3 Alle Träume einer Nacht gehören zusammen	35
2.4 Der Traum versinnbildlicht ein Selbstverhältnis	35
3 Die Suchbewegung des Traumes	37
3.1 Die Standortbestimmung	37
3.2 Die Zuspitzung des Problems	39
3.3 Die Erkenntnis einer Lösung	40
3.4 Die neue Lebensgestalt	41
3.5 Die Umsetzung	42
3.6 Der Umgang mit Widerständen	42
3.7 Der Blick zurück in die Kindheit	43
3.8 Die befreite Lebensgestalt	44
3.9 Selbstführung	44
3.10 Angekommen!	48

3.11	Zusammenfassung der Sinnstruktur jedes Traumes	48
4	Das Reich der Metaphern	50
4.1	Wie wir denken, wie wir handeln: Personen im Traum	53
4.2	Wie wir uns wozu im Leben eingerichtet haben: Häuser, Räume, Interieurs, Dörfer und Städte	66
4.3	Wie wir unterwegs sind: Fahrzeuge im Traum	72
4.4	Wie es um unseren Gefühlshaushalt bestellt ist: Wasserbilder im Traum	76
4.5	Was machen die Gedanken? Die luftigen Bilder im Traum	78
4.6	Wie wir uns verhalten: Tiere im Traum	79
4.7	Wie wir über uns selbst hinauswachsen: Das Pflanzenreich im Traum	93
4.8	Der schöpferische Grund: Die Erde	101
4.9	Licht und Schatten und unsere Einzigartigkeit: Sonne, Mond und Sterne im Traum	103
4.10	Wie wir gestimmt sind: Farben, Landschaften und Perspektiven im Traum	107
4.11	Häufige Sujets im Traum	116
4.12	Ein Sonderthema: Zahlen im Traum	120
5	Lesen des Traumes	125
5.1	Die Metapher erschließen	125
5.2	Vom Umgang mit Träumen anderer	136
5.3	Träume in Therapie, Beratung und Coaching	138
5.4	Pfadfinder zur Traumhebung	144
6	Leben mit Träumen	146
6.1	Das Traumnotat	146
6.2	Im Raum der Selbstbegegnung	149

6.3	Vom Lebensmuster zur Lebensmelodie	154
6.4	Die Poetisierung des Lebens	157
6.5	Das Aufscheinen des Humors	160
6.6	Die häufigsten Fragen im Umgang mit Träumen	165
7	Schlusswort	171
	Dank	173
	Literaturverzeichnis	175