

Inhalt

Einführung	5	Schwäne	26
Was sind Traumreisen?	5	Abflug der Schwalben	27
Für wen geeignet?	6	Schneeland	28
Zur Situation	6	Weinbergsschnecke	29
Einstimmung und Ausklang	6	Brunnen auf dem Marktplatz	30
Zur Durchführung	7	Der blaue Ball	31
Mögliche Probleme	7	Die Schildkröte	32
Musikbegleitung?	8	Die Reise der Wale	33
Natur	8	Federfall	33
Zu den Kapiteln des Buchs	9	Blätter am Boden	34
		Weg durch die Felder	35
Schwerpunkt Entspannung –		Der See	35
Traumreisen	10	Schneeland	37
Deine Insel	11	Der Braunbär	38
Wellen	11	Der Reiher	39
Windmühle	12	Vogelhäuschen	39
Die Wiese	12	Abbruchhaus	40
Blatt im Quellsee	13	Waldarbeiter-Wagen	41
Sonnenfunken	14		
Regen über dem See	15	Traumreisen mit dem Kätzchen	42
Brunnen am Feldweg	15	Auf dem Heuboden	43
Am Waldbach	17	Der Hof	44
Brunnen im Park	17	Die Regentonne	45
Verlassener Spielplatz	19	Im Vorgarten	46
Sonnenblume	19	Die Straßenwalze	47
Sonnenblumenmeer	20	Alte Fabrik	48
Mond	20	Burgruine	49
Eine Laube im Regen	22	Am Baggersee	50
Am Mühlenbach	22	Dampflok auf	
Wolken	23	dem Abstellgleis	51
Kastanienleben	23	Der Schafstall	52
Baum im Jahreskreis	24	Am Haus	53
Kirschblüten	26	Die Wippe	54

Vogelscheuche auf den Feldern	55
Im Park	57
Am Bahnhof	58

Schwerpunkt Auseinandersetzung –

Traumreisen thematisch	60
Dunkle Wolke	61
Wanderung zum Berg	62
Besteigung des Berges	62
Die Höhle	63
Die Wand	65
Schaukel	65
In den Wald hinein	66
Zaubermühle	67
Junger und alter Baum	68
Wasserfall	69
Quelle der Gesundheit	70
Wirbelsturm	70
Hagel	72
Die Raupe	73
Jubel der Sonne	74
Wurzeln	74
Deine Blume	75
Tür	75
Geben	76

Liebe	77
Gesundheit	78
Meeratem	80

Traumreisen selbst gemacht	81
Was zu beachten ist	82
Grundthemen	84

Ruheorte	85
---------------------------	-----------

Erinnerungsreisen	88
------------------------------------	-----------

Entspannung für die Anleitung	90
--	-----------

Anhang	93
Texte	93
Tonträger	93
Netz-Präsenz	94
Der Autor, Die Illustratorin	94