

<b>Einführung</b>	5	Schwäne	26
Was sind Traumreisen?	5	Abflug der Schwalben	27
Für wen geeignet?	6	Schneeland	28
Zur Situation	6	Weinbergschnecke	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
<b>Schwerpunkt Entspannung –</b>		Der See	35
<b>Traumreisen</b>	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	Walddarbeiter-Wagen	41
Sonnenfunken	14	 	
Regen über dem See	15	<b>Traumreisen mit dem Kätzchen</b>	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	Liebe . . . . .	77
Im Park . . . . .	57	Gesundheit . . . . .	78
Am Bahnhof . . . . .	58	Meeratem . . . . .	80
<b>Schwerpunkt Auseinandersetzung –</b>			
<b>Traumreisen thematisch . . . . .</b>		<b>Traumreisen selbst gemacht . . . . .</b>	81
Dunkle Wolke . . . . .	60	Was zu beachten ist . . . . .	82
Wanderung zum Berg . . . . .	61	Grundthemen . . . . .	84
Besteigung des Berges . . . . .	62	<b>Ruheorte . . . . .</b>	85
Die Höhle . . . . .	62		
Die Wand . . . . .	63	<b>Erinnerungsreisen . . . . .</b>	88
Schaukel . . . . .	65		
In den Wald hinein . . . . .	65	<b>Entspannung für die Anleitung . . . . .</b>	90
Zaubermühle . . . . .	66		
Junger und alter Baum . . . . .	66	<b>Anhang . . . . .</b>	93
Wasserfall . . . . .	67	Texte . . . . .	93
Quelle der Gesundheit . . . . .	68	Tonträger . . . . .	93
Wirbelsturm . . . . .	69	Netz-Präsenz . . . . .	94
Hagel . . . . .	70	Der Autor, Die Illustratorin . . . . .	94
Die Raupe . . . . .	70		
Jubel der Sonne . . . . .	72		
Wurzeln . . . . .	73		
Deine Blume . . . . .	74		
Tür . . . . .	74		
Geben . . . . .	75		
	75		
	76		