

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	Liebe	77
Im Park	57	Gesundheit	78
Am Bahnhof	58	Meeratem	80
Schwerpunkt Auseinandersetzung –		Traumreisen selbst gemacht . . .	81
Traumreisen thematisch	60	Was zu beachten ist	82
Dunkle Wolke	61	Grundthemen	84
Wanderung zum Berg	62	Ruheorte	85
Besteigung des Berges	62	Erinnerungsreisen	88
Die Höhle	63	Entspannung für die Anleitung .	90
Die Wand	65	Anhang	93
Schaukel	65	Texte	93
In den Wald hinein	66	Tonträger	93
Zaubermühle	67	Netz-Präsenz	94
Junger und alter Baum	68	Der Autor, Die Illustratorin . .	94
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		