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