

Ich bin

Auswertung des Traumes vom

0. Wie wurde der Traum initiiert?

01. War es ein diffuses assoziatives Nachdenken - was war das letzte Thema vor dem Einschlafen?

02. War es ein klares Thema - welche präzise Frage habe ich bewusst zur Bearbeitung in Auftrag gegeben?

1. Was waren die Hauptbestandteile meines Traumes?

2. Welche Einzelheiten sind für mich bedeutungsvoll? Weshalb?

3. Betitele den Traum in einem einzigen Satz.

4. Betitele den Traum mit einem einzigen Wort.

5. Was ereignete sich am Anfang des Traumes?

6. Welche Handlungen wurden unternommen?

7. Wer war in dem Traum anwesend?

8. Wären die in dem Traum anwesenden Personen Teile Deiner selbst, was würden sie Dir zu sagen haben?

9. Wie ist die Grundstimmung des Traumes?

10. Auf welche Weise fügt sich dieser Traum in Dein augenblickliches Leben?

11. Könnte Dir dieser Traum etwas über Dein Leben zu sagen haben, was Du sonst möglicherweise übersehen würdest?

12. Wie geht der Traum aus?

13. Wenn Du diesen Traum in Deinem wirklichen Leben leben würdest, was würdest Du anders machen?

