

Traumdeutungs- formular

zeitzuleben.de



Traum vom _____

Teil 1: Beschreibung des Traums

Beschreib hier deinen Traum. Du kannst das in Stichworten tun oder in ausformulierten Sätzen. Entscheidend ist dabei, dass du nicht den Anspruch hast, einen „guten“ Text zu schreiben, sondern es geht darum, den Traum möglichst genau so zu erfassen, wie du ihn geträumt hast. Schreib die grobe Handlung auf, aber denk auch an Details.

Teil 2 – Deutung des Traums

Beantworte nun die folgenden Fragen:

1.) Deine Assoziationen zu dem Traum (alles, was dir spontan in den Sinn kommt):

2.) Was hast du im Traum gefühlt? Welche Grundstimmung hatte der Traum?

3.) Welche Bilder und Symbole kamen im Traum vor?

4.) Gab es Besonderheiten – irgendetwas, was dir aufgefallen ist, etwas, was ungewöhnlich war – wenn ja, was?

5.) Gibt es direkte Bezüge zu deinem „realen“ Leben? Könnte etwas aus deinem „realen Leben“ den Traum ausgelöst haben? (Denk z. B. an Filme, Bücher, Gespräche, Erlebnisse etc.)?

Zusammengefasst: Deine Deutung des Traums

Lässt sich ein Resümee ziehen? Was ist die Botschaft des Traumes oder anders gefragt: Was könnte dir dieser Traum sagen wollen?

Offene Fragen:

Was bleibt für dich an diesem Traum offen? Was kannst du dir (noch) nicht erklären? Worüber würdest du gerne noch mehr wissen?
