

# Meine Träume

*„Träume sind die Funken deiner Seele – lass sie dein inneres Feuer entfachen.“*

## 1. Einleitung:

Finde einen ruhigen Ort, der sich für dich sicher und frei anfühlt. Vielleicht magst du eine Kerze anzünden oder ein ruhiges, atmosphärisches Musikstück abspielen. Setze dich bequem hin, schliesse die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus. Lass alles los, was nach „Müssen“ oder „Sollen“ klingt.

## 2. In den Raum der Träume eintreten:

Stell dir vor, du stehst an der Schwelle zu einer grenzenlosen Welt – einer Welt, in der alles möglich ist. Lass deine Fantasie spielen, als wäre sie ein Kind, das mit grossen Augen durch ein Abenteuerland streift.

*„Wenn du alles sein oder machen könntest, was du dir vorstellst – ohne Grenzen, ohne Bedingungen, ohne ‚das geht doch nicht‘ – was wäre das? Was wäre der wildeste, magischste Traum für mich?“*

Während du träumst, frage dich sanft:

- Wer bin ich in diesem Traum? Wie fühle ich mich dort?
- Welche Facette von mir darf hier sichtbar werden? Welche Wünsche und Bedürfnisse in mir sprechen aus diesem Traum?
- Welche Lebendigkeit, welche Freude, welche Sehnsucht zeigt sich gerade?

## 3. Die Träume notieren – nur für dich:

Nimm dir ein Kärtchen, schreibe auf, was in dir lebendig wurde. Verwende Worte, Sätze, kleine Skizzen oder Symbole – ganz egal. Es muss niemand verstehen ausser dir. Beende die Übung, indem du dir ein schönes Plätzchen für deine Träume suchst.



## Und dann?

Manchmal genügt das Träumen selbst, um uns wieder mit uns zu verbinden. Denn wer wir sind, während wir träumen, zeigt uns, was in uns lebendig ist. Vielleicht spürst du auch den Impuls, doch etwas zu tun. Vielleicht möchtest du deinen Träumen Zeit geben, sie von Zeit zu Zeit hervorholen und weiterträumen. Lass deine Träume in dir arbeiten.