

Inhalt

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
		Der See	35
Schwerpunkt Entspannung –		Schneeland	37
Traumreisen	10	Der Braunbär	38
Deine Insel	11	Der Reiher	39
Wellen	11	Vogelhäuschen	39
Windmühle	12	Abbruchhaus	40
Die Wiese	12	Waldarbeiter-Wagen	41
Blatt im Quellsee	13		
Sonnenfunken	14	Traumreisen mit dem Kätzchen	42
Regen über dem See	15	Auf dem Heuboden	43
Brunnen am Feldweg	15	Der Hof	44
Am Waldbach	17	Die Regentonne	45
Brunnen im Park	17	Im Vorgarten	46
Verlassener Spielplatz	19	Die Straßenwalze	47
Sonnenblume	19	Alte Fabrik	48
Sonnenblumenmeer	20	Burgruine	49
Mond	20	Am Baggersee	50
Eine Laube im Regen	22	Dampflok auf	
Am Mühlenbach	22	dem Abstellgleis	51
Wolken	23	Der Schafstall	52
Kastanienleben	23	Am Haus	53
Baum im Jahreskreis	24	Die Wippe	54
Kirschblüten	26		

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		

