

Das Traumdeutung Arbeitsblatt

- Notieren Sie Ihren Traum in der ersten Spalte möglichst gleich in der Nacht, solange noch alle Details frisch in Erinnerung sind.
- Mit einem farbigen Markierungsstift können Sie die Passagen besonders hervorheben, in denen Gefühle aufgetreten sind.
- Für alle Symbole, welche im Traum aufgetreten sind, bitte in der dritten Spalte die Deutung für das Traumsymbol eintragen. Hierbei können Sie [Traumdeutungsbücher](#) zur Hilfe nehmen, aber bitte auch schauen, was das Traumsymbol individuell für Sie selbst bedeutet.

Beschreibung des Traumes, Handlungsablauf im Traum	Gefühle , welche im Traum vorhanden waren	Deutungsebene An welche Ereignisse erinnert der Traum ? Woher kommt Ihnen das Gefühl aus Spalte 2 bekannt vor ? (Kindheit?) usw.

Denkmuster, Handlungsmuster oder Ängste,
auf die der Traum verweist:

Meine Erkenntnisse aus dem Traum, beziehungsweise hier eventuell auch umprogrammierte positive neue Denkmuster oder Affirmationen notieren: