



Lösungsräume



Dieses Foto von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-SA

... durch nächtliche **Träume**

Termin:

Samstag, 24. Okt. 2026, 10 -13 Uhr

Preis:

90 € inkl MwSt
Ermässigung möglich

Anmeldung:

info@zeit-fuer-burnout-praevention.de
oder 02332 843516

Seminar-Ort: Online per Zoom

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 12

Voraussetzung für die Teilnahme

- Offenheit für die Arbeit mit Träumen
- Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Ggf. telefonisches Vorgespräch

Mitzubringen sind:

- gerne persönliche Träume
- Schreibmaterial für Mitschriften

Dieser Kurs ersetzt **keine medizinische oder psychotherapeutische** Behandlung.

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de/

www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt:
Arbeits- und Organisationspsychologie
- **systemische Beraterin** (Zentrum für Systemische Forschung in Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- **Gelöst! Coach** (Gelöst! Akademie, Carola Baxmann)



Carola Baxmann
Gelöst! Akademie

<https://geloest-coaching.de>

- Dipl. Psychologin
- Gründerin der Gelöst! Akademie
- Systemische Therapeutin
- Supervisorin & Coach

Wie können Lösungsräume durch nächtliche Träume entstehen?

Studien belegen, dass Träume wichtig sind für unser emotionales und psychisches Gleichgewicht. Ein **achtsamer** Umgang mit Träumen hilft nach **C.G. Jung, Ressourcen** ins Bewusstsein zu bringen und Lösungsräume zu öffnen. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir Selbst. So können wir durch die Traumarbeit kreative Lösungen zur Problembewältigung finden.



Dieses Einführungsseminar vermittelt einen **theoretischen** aber auch **praktischen** Einblick, wie wir eine uralte Traum-Kultur auf seriöse und moderne Art in Coaching und Beratung einbinden können. Es kann aber auch einfach zum **persönlichen und spirituellen Wachstum** genutzt werden.

Welche Ressourcen enthalten Träume?

Sie können ...

- ... das Tagesgeschehen „verdauen“ und damit die Psyche entlasten.
- ... Aufschluss darüber geben, was den Stress auslöst (Kausalität).
- ... Lösungen aufzeigen, wie der Stressfaktor zu beseitigen ist (Finalität).
- ... ein Gegenpol zum Bewusstsein darstellen (korrigieren und regulieren).
- ... das Bewusstsein erweitern und psychisches Wachstum fördern.

Themenübersicht Theorie der Traumarbeit:

1. Allgemeines zu Traumarbeit
2. Kausalität (Warum?) u. Finalität (Wohin?)
3. Symbole als Energieträger und Ressource
4. Objektstufe und Subjektstufe
5. Gelöst! Modell und Traumarbeit

Praktischer Teil:

Wir arbeiten in achtsamer Atmosphäre mit ca. 2 bis 3 Träumen der Teilnehmer*innen. Dabei wird auf einen respektvollen, achtsamen, Umgang miteinander geachtet. Je nach Bedarf, fließen Meditationen, Körperarbeit zur Entspannung in die Arbeit mit ein.



Dieser Inspiration wollen wir folgen...

*Ich träume,
dass wir alle wieder Träumer werden
und das nicht mehr belächeln,
was wir früher für verrückt hielten,
weil es jetzt
unter unseren Händen
zu der Wirklichkeit unseres Lebens wird.*

....

(Ulrich Schaffer)

Gönne dir diese Zeit für deine Träume,
es entstehen neue Lösungsräume!