



# Träume

„If you can dream it, you can do it.“

Tagträumen ist gesund. Sich eine Zukunft in farbigen Bildern ausmalen, im Kopf einen Film abspielen lassen, in dem man die glanzvolle Hauptrolle spielt, ist keine sinnlose Flucht aus dem grauen Alltag, sondern ein wichtiger psychischer Vorgang. Tagträumen ist eine Vorwegnahme der Zukunft in der Fantasie. Oftmals werden damit Barrieren überwunden, welche sonst unüberwindbar scheinen. Vielleicht sind sie es wirklich, vielleicht aber braucht es auch einfach Selbstvertrauen und Mut, um vermeintliche Grenzen zu überschreiten. Dies „üben“ wir in unseren Träumen.

1. Wann haben Sie sich zum letzten Mal Zeit genommen, Ihren Träumen nachzuhängen? Wovon haben Sie geträumt?
2. Wann haben Sie zum letzten Mal einen Ihrer Träume verwirklicht – und um was handelte es sich?
3. Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Filmemacher, eine Filmemacherin. Sie machen einen kurzen Film: "Ich in meinem Traumjob." Wählen Sie Ort, Zeit, Personen und Requisiten, schreiben Sie im Geist das Drehbuch und lassen Sie den Streifen laufen – viel Spass!
4. Lassen Sie den Film nochmals ablaufen, legen Sie Musik unter, intensivieren Sie die Farben, spielen Sie mit den Kameraeinstellungen.

Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Umgebung, Einrichtung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Requisiten: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zeit: \_\_\_\_\_

---

---

Handelnde Personen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Handlungsablauf: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---