

Frei von **Alpträumen**



**Wie Sie
den verborgenen
Botschaften
Ihrer Seele
auf die
Spur kommen**

Entdecken Sie, was Ihre Träume wirklich bedeuten

Lernen Sie mit der Energy Dreamwork® Methode Ihre Traumsymbole eigenständig zu entschlüsseln.

Mit dieser einfachen und tausendfach erfolgreich erprobten Technik werden Sie Schritt für Schritt Ihre Träume eigenständig entschlüsseln können.

Sie werden überraschend präzise und klare Antworten bekommen

- Was Ihre Träume bedeuten
- wie Sie mit Hilfe Ihrer Träume Probleme lösen. Unglaublich? Es funktioniert und die Lösungen können Quantensprünge in Ihrem Leben bewirken.
- wie Sie sich von altem Ballast befreien
- Wie Sie Ihre Aufgabe und Ihren Platz im Leben finden
- Wie Sie mehr Liebe, Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben lassen

Viel Freude beim Erforschen Ihrer Träume wünscht Ihnen Ihr



Stephan Schumann

<http://www.traumentschluesselung.de/>

Titelbild: Peter Schneider, Hamburg: <http://www.atelierpeterschneider.de>

Covergestaltung: Andrea Klick, Hamburg: <http://www.andrea-klick.de/>

Copyright © 2010, Stephan Schumann - Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf – auch auszugsweise – nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses Ebook! Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen oder sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Danksagung

Ich möchte Annemarie Haas meine tiefste Dankbarkeit aussprechen.

Sie zeigte mir den direkten Weg zu den Träumen und unterstützte mich über viele Jahre hinweg liebevoll auf meinem Weg.

Im Traum wurde Ihr eine einfache Methode übermittelt, mit der jeder seine Träume eigenständig entschlüsseln und einen unmittelbaren Zugang zu den Botschaften seiner Seele bekommen kann.

Ohne Sie wäre dieses Buch nicht entstanden.

Ein großer Dank geht an Arndt Aschenbeck, der mich mit seinem Wissen inspirierte, dieses Buch in Form eines eBook zu schreiben.

Außerdem danke ich Hans-Christian Fischer für sein einfühlsames und hilfreiches Feedback auf dem Weg vom Manuskript zum fertigen eBook.

Mein Dank geht außerdem an Birgit Pioch, die das gesamte Manuskript redigierte und an Peter Schneider für sein Titelbild.

Schließlich möchte ich all den Menschen danken, die mutig ihre Träume mit mir teilten und so dieses Buch ermöglichten.

Inhaltsverzeichnis

1. WARUM SIE SICH MIT ALPTRÄUMEN BESCHÄFTIGEN SOLLTEN	8
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen	8
Was ist ein Alptraum?.....	9
Alpträume – Wer ihr Absender ist	9
Drei gute Gründe, warum Sie sich mit Ihren (Alp) Träumen beschäftigen sollten.....	11
Der Traum – eine Landkarte, die uns den Weg weist.....	12
Warum Träume häufig so verschlüsselt sind	14
Drei einfache Schritte, wie Sie sich Ihren Träumen nähern.....	16
Warum es besser ist, seine Träume aufzuschreiben	17
Was wir von Naturvölkern über Träume lernen können.....	18
Wie kann ich Angst- und Alpträume positiv nutzen?.....	20
2. WIE SIE IHRE TRÄUME ENTSCHLÜSSELN – DIE ENERGY DREAMWORK® METHODE	<u>22</u>
Was ist ein Symbol?	<u>22</u>
Schreiben Sie Ihren Traum auf –So führen Sie ein Traumtagebuch.	<u>25</u>
Entschlüsseln Sie Ihren Traum.....	<u>28</u>
Leben Sie Ihren Traum	<u>33</u>
Schritt-für-Schritt Anleitung, wie Sie Ihren Traum entschlüsseln	<u>34</u>
Die größten Probleme bei der Traumentschlüsselung und wie Sie sie lösen	<u>35</u>
Wie Sie einen Dialog mit Ihren Traumsymbolen führen	<u>38</u>
9 goldene Tipps im Umgang mit Traumsymbolen und Gefühlen.....	<u>40</u>
Erste Hilfe bei Alpträumen	<u>41</u>
3. ALPTRÄUME – BEISPIELE AUS 18 JAHREN TRAUM-PRAXIS.....	<u>43</u>
Wiederkehrende Träume – wenn der gleiche Traum Sie immer wieder quält.....	<u>43</u>
Wie Sie mit aufwühlenden Gefühlen im Traum umgehen	<u>44</u>

Was Sie beachten sollten, wenn in Träumen gestritten, gekämpft oder getötet wird.....	47
Was Träume vom Töten und Sterben bedeuten.....	50
Bestimmte Körperteile nicht bewegen können oder durch einen Unfall verlieren / Sich verletzen oder verletzt werden	70
Unfälle in Träumen	72
Verfolgungsträume	76
Angst vor Schlangen, Spinnen oder anderen Tieren?	79
Wenn Monster, Kreaturen oder Gegenstände Sie angreifen oder verfolgen	83
Fallträume	86
Sie haben sich verlaufen und die Orientierung verloren.....	88
Was es bedeutet, wenn Ihre Zähne oder Haare ausfallen	90
Sie verlieren etwas, das Ihnen wichtig ist	93
Prüfungsträume.....	97
Nackträume.....	100
WC – Träume	101
4. KATASTROPHEN IM TRAUM: ERDE, FEUER, WASSER UND LUFT.....	106
Erde.....	106
Feuer	108
Wasser	115
Luft.....	120
5. TRÄUME ÜBER PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT.....	123
Was bedeutet es, wenn Sie von Ihrem Partner träumen?	123
Ihr Partner betrügt Sie	125
Sie gehen im Traum fremd	126
Ein Mensch, den Sie lieben, weist Sie zurück.	131
Ihr Partner verlässt Sie	132
Sie träumen von Ihrem Ex-Partner	134

Träume von Vergewaltigungen oder Missbrauch	137
6. WAHRTRÄUME ODER PROPHETISCHE TRÄUME	146
Welche Träume als Wahrträume bezeichnet werden.....	147
Vorankündigung, dass jemand stirbt.	147
Prophetische Träume von Unglücken und Katastrophen.....	150
Umgang mit prophetischen Träumen	153
7. TRÄUME VON VERSTORBENEN UND GEISTERN	154
Was sind erdgebundene Seelen?	155
Träume von verstorbenen Familienmitgliedern	156
Sie träumen von Geistern oder Gespenstern	164
Wesenheiten bedrohen Sie vor dem Einschlafen	168
8. WIE SIE IHRE ALPTRÄUME NUTZEN, UM SICH EIN GLÜCKLICHES UND ERFOLGREICHES LEBEN ZU KREIEREN.	174
7 goldene Fragen, mit denen Sie Ihren Alpträumen garantiert auf die Spur kommen	175
Vier einfache Schritte, sich ein glückliches Leben zu kreieren.....	182
BONUSKAPITEL - HEILRITUALE FÜR HERZ UND SEELE.....	1
Was ist ein Heilritual	1
Ritual 1: Sich mit dem Höheren Selbst verbinden	3
Besprechen Sie wichtige Entscheidungen mit Ihrem Höheren Selbst	5
Die heilende Kraft von Gebet und Mantra	6
Ritual 2: Mit einem Mantra einen Alptraum auflösen	8
Ritual 3: Schmerzhaftige Emotionen und innere Blockaden auflösen	9
Ritual 4: Wie Sie Schmerz, Trauer oder Liebeskummer heilen	12
Erschaffen Sie Ihr eigenes Heilritual	13
Ritual 5: Wie sie Ihre Träume beeinflussen und Ihr Leben positiv verändern	15
Was kann man tun, wenn man aus einem schrecklichen Alptraum erwacht und an Schlafen nicht mehr zu denken ist?	18

Ritual 6: Lassen Sie Ihren Traum weiterlaufen	19
Ritual 7: Einen Traum bewusst positiv verändern	20
Ritual 8: So transformieren Sie einen Alptraum	21
Wie Sie einen Traum entschlüsseln, wenn Sie nur wenig Zeit haben	25
Wie Sie Verstorbenen im Traum helfen	26
Eine einfache und wirkungsvolle Methode, der Seele eines Verstorbenen zu helfen	28
Ritual 8: Wenn verstorbene Seelen Sie ängstigen	29
Ein Ritual zu Nacht	30
Nachwort.....	32

1. Warum Sie sich mit Alpträumen beschäftigen sollten

Einleitung

Wenn Sie in diesem Buch vom Höheren Selbst lesen, meine ich Ihren inneren Meister. Es ist das göttliche Licht Ihrer Seele. C.G. Jung sagte, das Höhere Selbst könnte als „der Gott in uns“ bezeichnet werden. Es ist der Teil in uns, der all-wissend, all-liebend und all-umfassend ist.

Wählen Sie einen Begriff, mit dem Sie sich wohlfühlen. Sie können Gott sagen, Jesus oder höchstes Bewusstsein. Oder auch kosmische Energie, innerer Heiler oder inneres Wissen. Es spielt keine Rolle. Bitten Sie die Form des Göttlichen um Hilfe, die Sie am meisten anspricht.

Ein geschwächtes Höheres Selbst verursacht viele Probleme, Krankheiten und Zweifel. Die Verbindung zu Ihrem Höheren Selbst zu stärken hilft Ihnen, mehr Klarheit im Leben zu bekommen. Es wird Ihre Selbstheilungskräfte stärken und sie glücklicher und ausbalancierter machen.

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, Ihre Träume zu verstehen und zu erkennen, wer Sie wirklich sind. Es ist kein Traumlexikon. Sie werden nach der Lektüre feststellen, dass es keinen Sinn macht, einen Traum schnell und einfach, so wie nach der Methode: ein „schwarzer Rabe“ bedeutet Unglück oder ein „beißender Hund“ bedeutet Krankheit, zu deuten.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und lassen sie sich auf das Folgende ein! Wenn Sie einen Traum haben, der Ihnen keine Ruhe lässt, probieren Sie die Energy Dreamwork® Methode im Kapitel 2 aus. Mit dieser Schritt-für-Schritt Anleitung werden Sie Ihre Träume mit etwas Übung mit erstaunlichen Ergebnissen entschlüsseln können. Diese Methode ist das Herz der Traumentschlüsselung.

Sie können auch damit beginnen, im dritten Kapitel „Alpträume – Inszenierungen der Seele“ das Thema Ihres Traumes nachzulesen. Sie werden hilfreiche Anregungen und Fragen finden. Beantworten Sie sich ehrlich diese Fragen, denn sie werden Ihnen den Traum näher bringen.

Werden Sie ein Meister Ihrer Träume

Nur durch das Lesen dieses Buches werden Sie den Botschaften Ihrer Träume nicht auf die Spur kommen. Ich kann Ihnen nicht sagen, was Ihre Träume bedeuten. Niemand außer Ihnen selbst kann es beantworten.

Die Kunst eines Traumdeuters ist es, Sie dazu zu bringen, sich mit Ihrer Traumkraft zu verbinden und Ihnen die richtigen Fragen zu stellen. Wenn Sie dann diese Fähigkeit für sich entwickeln, werden Sie ein Meister Ihrer Träume und Ihres Lebens.

Nehmen Sie sich etwas Zeit für Ihren Traum. Wenn Sie ehrlich mit sich sind und Ihre Gefühle zulassen, werden Sie eine Verbindung zu Ihrer Traumkraft, zu Ihrer Seele aufbauen. Dabei helfe ich Ihnen. Es ist leichter als Sie denken.

Was ist ein Alptraum?

Ein Alptraum ist ein Traum der Angst und Schrecken in Ihnen auslöst. Der Sie nicht weiterschlafen lässt. Der Sie tagsüber und vielleicht sogar Tage oder Wochen, Monate und Jahre verfolgt.

Träume, die beunruhigende, ängstigende Gefühle auslösen, können eine Vorstufe sein, die unbeachtet Alpträume zur Folge haben können. Sie können diese Träume durch Aktivitäten verdrängen, aber wenn Sie gerade nichts tun, gehen die Gedanken wieder zu dem Traum oder Sie spüren eine unterschwellige Angst oder ein Unbehagen, dass Sie sich nicht weiter erklären können.

Welcher Traum auch immer ein ungutes Gefühl in Ihnen auslöst, verdrängen Sie ihn nicht. Besonders, wenn Träume sich wiederholen. Seien Sie gut zu sich selbst, würdigen Sie Ihre Gefühle. Damit meine ich alle Gefühle, wie Trauer, Liebe, Schmerz, Hoffnung, Ärger, die in Ihren Träumen auftauchen. Bleiben Sie in Kontakt mit ihnen.

Unterdrückte Gefühle können eine starke destruktive Kraft entwickeln, die für viele Gesundheitsprobleme und Krankheiten verantwortlich sind. Dazu später mehr.

Alpträume – Wer ihr Absender ist

Stellen Sie sich vor, Ihre Seele kommuniziert im Traum mit Ihnen. Sie möchte Ihnen etwas ins Bewusstsein bringen.

Wir entwickeln von Zeit zu Zeit unglaubliche Fähigkeiten, um bestimmte Tatsachen nicht an die Oberfläche gelangen zu lassen. Klar, es tut manch-

mal weh, die Wahrheit zu erkennen und es kann dann einfacher sein, wegzuschauen und es wieder zu vergessen. Wenn ein Alptraum nachts in Ihr Leben eintritt, sollten Sie sich mutig fragen: „Wovor verschließe ich meine Augen. Was möchte ich nicht sehen?“

Betrachten Sie einen Alptraum als einen Hinweis, dass etwas Unangenehmes dabei ist, sich in Ihrem Leben zu manifestieren. Schauen Sie lieber hin. Sie werden sehen, die Dinge lösen sich leichter als sie auf den ersten Blick erscheinen.

Sie sind ein geistiges Wesen in einem physischen Körper. Sie erschaffen sich Ihre Welt durch Ihre Gedanken und Gefühle. Träume sind ein Mittler zwischen der materiellen und der geistigen Welt und reflektieren unsere Gedanken- und Gefühlswelt. Häufig kreieren unsere eigenen verrückten Gedanken Alpträume.

Gedanken sind immens machtvoll. Sie können viel Licht aber auch viel Zerstörung bringen. Wenn Sie Alpträume haben, beobachten Sie sich, ob Sie destruktive Gedanken haben.

Verstorbene Seelen

Es gibt so viel mehr zwischen Himmel und Erde als der Verstand wahrhaben möchte. Alpträume können auch durch andere Seelen und Wesenheiten ausgelöst werden, die in unseren Träumen erscheinen. Verstorbene, deren Seelen im Traum oder im Schlafzimmer auftauchen, haben bereits so manchem schlaflose Nächte bereitet. Den Verstorbenen, bzw. unerlösten Seelen ist ein eigenes Unterkapitel in diesem Buch gewidmet. Es ist ein spannendes und faszinierendes Thema und weit weniger beunruhigend als es auf den ersten Blick erscheint.

"Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will."

Rainer Maria Rilke

Sobald Sie sich dem Alptraum angenähert haben, wird er seinen Schrecken verlieren und sich in einen kostbaren Schatz verwandeln. Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht. Nutzen Sie Ihre Alp(träume), um aus der Dunkelheit herauszutreten. Das Licht ist immer da, wie auch die Dunkelheit. Es liegt an jedem selbst, in der Dunkelheit zu verharren und zu klagen oder ins Licht zu treten. Natürlich, dies ist einfach gesagt. Manchmal brauchen wir die Hilfe eines anderen Menschen, der unserer Seele einen Schubs gibt und sie anhebt. Damit wir dann aus eigener Kraft weitergehen können.

Drei gute Gründe, warum Sie sich mit Ihren (Alp) Träumen beschäftigen sollten

Grund 1: Sie sind es sich wert

Grund 2: Ihre Zeit ist kostbar

Grund 3: Träume sind die Verbindung zum Göttlichen

Grund 1: Sie sind es sich wert!

Kaum etwas ist intimer als die eigenen Träume. In Ihren Träumen sind Sie Ihrer Seele so nah. Nehmen Sie Ihre Träume ernst. Nehmen Sie sich ernst und haben Sie Spaß dabei! Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Für das, was sich aus Ihnen heraus offenbaren möchte. Zu allen Zeiten hat es Menschen gegeben, die ihre Träume ernst genommen haben, nach ihnen handelten - und so die Welt veränderten. Aus Träumen sind die großartigsten Entdeckungen, Erfindungen und Künste hervorgegangen. Diese Gabe, dieses Potential steckt in jedem von uns. Auch in Ihnen!

Albert Einstein: Sein Traum revolutionierte die Welt

Albert Einstein träumte, dass er auf einem Schlitten bei Lichtgeschwindigkeit durchs Weltall reitet. Dieser Traum inspirierte ihn und ließ ihn die Relativitätstheorie entwickeln, die unser Weltbild revolutionierte.

Paul McCartney: Im Schlaf zum Welthit

Kennen Sie diese Zeilen? „Yesterday, all my troubles seemed so far away.“ Paul McCartney wachte eines Morgens in den 60ern mit einer Melodie auf, die ihm nicht aus dem Kopf ging. Er schrieb die Melodie auf und es entstand einer der erfolgreichsten Songs in der Musikgeschichte.

Grund 2: Ihre Zeit ist kostbar!

„Ja“ werden Sie sagen, „und deshalb werde ich meine kostbare Zeit nicht mit Träumen verplempern. Da habe ich Besseres zu tun.“ Sie schmunzeln? Glauben Sie mir, diesen Satz habe ich oft gehört. Ich halte dagegen und versichere Ihnen: Wenn Sie sich Zeit für Ihre Träume nehmen und den Tipps und Anregungen in diesem Buch folgen, werden Sie ein Vielfaches dieser Zeit in Ihrem Leben einsparen. Nicht nur das, Sie werden Gedanken, Ideen, Inspirationen bekommen, von denen Sie vorher nicht einmal zu träumen wagten.

Sie werden vielleicht denken, da nimmt der Autor den Mund aber sehr voll. NEIN. Was ich sage, das meine ich. Seit über 18 Jahren durfte ich in unzäh-

ligen Traumberatungen Menschen begleiten und dabei sein, wie sie sich zu wundervollen Blüten entwickelten.

Grund 3: Träume sind die Verbindung zum Göttlichen.

Dies ist kein religiöses Buch. Sie können es auch als Atheist lesen. Wenn Ihnen der Begriff Gott, der in unserer modernen westlichen Industriegesellschaft bei vielen Menschen negativ belegt ist, nicht gefällt, ersetzen Sie ihn durch Wahrheit, Vollkommenheit, kosmische Energie.

Es spielt keine Rolle, ob Sie an eine außerpersönliche Kraft glauben oder nicht. Ob Sie überzeugt sind, dass Sie wiedergeboren werden oder mit dem Tod alles vorbei ist. Glaubenssätze haben sich in der Menschheitsgeschichte ständig verändert. Viele haben zum Tod und Leid unzähliger Menschen und Tiere beigetragen.

Wenn Sie sich tiefer mit Ihren Träumen beschäftigen, haben Sie die wunderbare Chance, mit einer Energie jenseits Ihres Verstandes in Berührung zu kommen. Nennen wir diese Energie Traumkraft. Sie können diese Kraft nutzen, um Lebens- und auch Glaubensmuster zu verändern, die Sie bremsen und sich für neue Einsichten öffnen, die Ihrem Lebensplan dienlich sind. Die Sie mit Freude und Lebendigkeit erfüllen.

Ihre Träume werden Sie herausfordern, mutig zu sein, Dinge im Leben zu tun, die Sie sich bisher nicht getraut haben, an die Sie noch nicht einmal gedacht haben. Ihre Träume werden Sie auffordern, das Leben zu umarmen und es zu lieben. Ihre Traumkraft wird Ihren Lebensweg offenbaren und Ihr Bewusstsein erleuchten – wenn Sie es wünschen und zulassen.

Der Traum – eine Landkarte, die uns den Weg weist

„Ich habe gelesen, dass schlechte Träume uns in keiner Weise helfen. Dass es das Beste ist Sie zu vergessen. Stimmt das?“

In einem Vortrag fragte mich ein älterer Mann: „Meine Träume sind oft ziemlich schrecklich. Ich möchte lieber nicht wissen, was sie bedeuten. Warum sollte ich irgendwelche schlafenden Wölfe wecken?“ Meine Antwort war: „Möglicherweise werden diese schlafenden Wölfe Sie eines Tages von hinten anfallen. Welche schlafenden Wölfe gibt es in Ihrem Leben? Sind sie bereits wach? Was würde passieren, wenn sie aufwachen?“ Er wurde still. Es ist besser, wir hören zu, was unsere Träume uns sagen möchten. Sie werden sich viel Leid und unnötige Umwege ersparen.

Träume können ein Kompass sein, der Sie auf Ihrem Lebensweg in die richtige Richtung führt. Stellen Sie sich vor, Sie möchten mit dem Auto von

Hamburg nach Florenz fahren. Würden Sie sich ohne Straßenkarte auf den Weg machen? Nutzen Sie Ihren inneren Kompass.

Alpträume können auf sinnvolle Richtungsänderungen hinweisen. Vertrauen Sie Ihren inneren Impulsen und Sie haben die große Chance, dass sich äußerst positive Veränderungen in Ihrem Leben einstellen werden.

Alpträume sind ein Notruf der Seele. „SOS, ich verhungere, bitte höre mir zu.“ Geben Sie Ihren Alpträumen und damit Ihrer Seele eine Chance. Es wird Ihnen gut tun.

Ein Alptraum ist wie eine rote Ampel. Warten Sie auf grünes Licht, bevor Sie weiterfahren.

Was machen Sie als Autofahrer, wenn eine Ampel auf rot umspringt? Sie halten an, davon gehe ich aus. Die Chancen auf einen Unfall steigen um ein Vielfaches, wenn Sie die Ampel ignorieren.

Ein Alptraum ist eine Warnung, ein ernst zu nehmender Hinweis an Sie. Da gibt es etwas Unbewusstes, Verdrängtes oder etwas, das von Ihnen nicht wahrgenommen wird. Dieses Etwas in Ihnen möchte aus einem guten Grund beachtet, gesehen, gehört, erkannt werden.

Sie wissen noch nicht, woher der Alptraum kommt (das lässt sich mit etwas Übung herausfinden), aber er geht Ihnen unter die Haut. Gut so. Damit hat der Traum ein Ziel erreicht. Ihnen wird klar, dass irgendetwas im Leben nicht so läuft, wie es sein könnte und sollte. Bitte machen Sie sich das bewusst!

Ihre Traumkraft versucht, Klarheit in Ihr Leben zu bringen

Ihre Seele könnte sagen: „Sorry für den Alptraum, aber Du hast meine letzten 10 Träume ungeöffnet in den Müll geschmissen. Es liegt etwas Wichtiges an. Bitte kümmere Dich, ansonsten kann es ungemütlich für Dich werden. Natürlich helfe ich Dir, wenn Du mich fragst.“

Vielleicht geht es um die verdrängte Steuererklärung, die Sie seit Monaten vor sich herschieben. Die Sie jetzt besser machen sollten, um Stress mit dem Finanzamt zu vermeiden. Stellen Sie sich gut mit Ihrem Finanzamt. Das ist gut für Ihre Nerven und erspart ihnen unangenehme Träume!

Der Traum mag sich auf Ihre Gesundheit beziehen, achtsamer mit Ihrem Körper umzugehen. Er kann Sie warnen vor einer möglichen Krankheit, die eintreten könnte, wenn Sie so weiterleben, wie bisher. Er kann auf einen schwelenden Konflikt mit einem Geschäftspartner oder in Ihrer Beziehung hinweisen. Dass weitere Probleme entstehen werden, wenn Sie das Thema nicht klären.

Der Traum möchte Ihnen irgendetwas mitteilen. Finden Sie es heraus. Nutzen Sie die Werkzeuge in diesem Buch. Sie werden sich viele Unannehmlichkeiten und Probleme ersparen und mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens zur Verfügung haben.

Warum Träume häufig so verschlüsselt sind

Wenn meine Träume so wichtig sind, warum kommen sie dann nicht klarer rüber? Ein wunderbares Argument, um die Träume gleich wieder im Koffer verschwinden zu lassen. Warum erscheinen Träume uns oft verschlüsselt, wirr und sinnlos? Darauf gibt es eine klare Antwort: Die meisten von uns haben die Bildersprache ihrer Seele vergessen. Es ist an der Zeit, die Muttersprache der Seele wieder zu erinnern.

Das ist leichter als uns viele Wissenschaftler und Traumforscher einreden wollen. „Der typische Traum ist ja ein hochkompliziertes Gebilde, was wir mit sehr viel Akribie analysieren müssen.“ „Der Traum kann ganz kurz sein, ihn zu analysieren wird in der Regel auf jeden Fall mehrere Stunden dauern.“

Aussage zweier Wissenschaftler, die die Energy Dreamwork® Methode als fragwürdig und unseriös betrachten. Sie halten es nicht für möglich, dass ein Laie seine Träume selbst entschlüsseln kann oder dass es möglich ist, einem Traum in nur 30 Minuten tiefgründig auf die Spur zu kommen. An einem Wochenende die Sprache der Träume entschlüsseln zu lernen, sei unmöglich.

Liebe Wissenschaftler, es tut mir Leid. Sie können einen Traum 100 Stunden analysieren ohne für den Träumer einen fühlbaren Nutzen zu erreichen. Auf der anderen Seite können Sie, wenn Sie Ihr Gegenüber wirklich innerlich berühren und ein Vertrauen zu ihm aufbauen, mit den richtigen Fragen innerhalb von kurzer Zeit auf den Punkt des Traumes kommen.

Die Traumsprache ist eine Sprache des Herzens.

Wenn wir versuchen, unsere Träume allein mit dem Kopf zu analysieren, dann geht das bestimmt schief. Wir sind Meister im Analysieren und es wurden Tausende von Papierseiten beschrieben über die Bedeutung einzelner Traumsymbole. Häufig über den Träumenden hinweg, der nach der Lektüre nur allzu oft ratlos und frustriert zurückbleibt. Beginnen Sie wieder, mehr mit dem Herzen zu denken, dann werden Sie sehen, wie leicht Sie Zugang zu Ihren Träumen und, wenn Sie als Therapeut tätig sind, den Träumen Ihrer Klienten finden.

Ein weiterer Grund, warum Träume oft so verschlüsselt erscheinen, ist die eigene Unklarheit im Kopf. Wenn Sie häufig verwirrende Träume haben, fragen Sie sich:

- Wo bin ich im Leben verwirrt?
- Wo, in welchem Bereich bin ich unklar?
- Wo brauche und wünsche ich mir mehr Klarheit?

Stellen Sie sich ehrlich diese Fragen. Die Antworten sind bereits in Ihnen. Wenn Sie sich die Zeit nehmen und zuhören, werden Sie sie wahrnehmen. Auch wenn Ihre Träume noch so verschlüsselt sind, seien Sie sicher, sie möchten Ihnen etwas mitteilen.

Wir hätten gern für jede Situation klare Rezepte und Anweisungen, was zu tun ist. Wenn mir das passiert, dann muss ich es so und so machen und dann wird das und das geschehen. Wie Sie wissen, spielt das Leben so nicht. Einfache Rezepte helfen hier nicht.

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Auch wenn manche es nicht hören mögen, vor dem Erfolg steht der Schweiß. Dies gilt auch für die Traumentschlüsselung. Nicht in dem Sinne, dass Sie sich den Kopf zerbrechen sollen, was Ihr Traum bedeuten soll. Sondern, dass Sie sich in bestimmte Fähigkeiten einüben. Nämlich sich die Zeit nehmen ruhig zu werden, nichts zu tun. Dass Sie bereit sind, sich auf die Stille einzulassen. Bereit sind, auf Ihre innere Stimme zu hören und alles anzunehmen, was aus Ihnen heraus kommen möchte.

Schauen Sie sich erfolgreichen Menschen, wie zum Beispiel Walt Disney, Mahatma Ghandi oder Barack Obama an. Was haben die anders gemacht als andere, um dahin zu kommen, wo sie jetzt sind?

Wissen Sie, was sie getan haben? Sie haben sich Zeit dafür genommen, herauszufinden, was sie wirklich im Leben begeistert. Sie haben ihre Ideen zu einer Vision reifen lassen. Sie haben für ihre Vision gekämpft. Sie sind nach Rückschlägen immer wieder aufgestanden. Sie haben nie die Inspiration verloren. Sie haben an sich und ihre Träume geglaubt. Sie hatten Disziplin, Ausdauer und Geduld.

Entwickeln Sie diese Qualitäten für sich und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Träume. Niemand kann Ihnen bessere Antworten geben, was in Ihnen schlummert, als Sie selbst. Niemand kann Ihren Weg besser erleuchten als Sie selbst. Ihre Träume sind eine direkte Verbindung zu Ihrem innersten Wissen, Ihrem Gewissen, Ihrem inneren Meister. Ihr göttlicher Funke wartet darauf, dass Sie ihm die richtigen Fragen stellen und zuhören. Machen Sie den ersten Schritt und ER wird Ihnen neun Schritte entgegen kommen.

Drei einfache Schritte, wie Sie sich Ihren Träumen nähern.

1. Schreiben Sie Ihre Träume auf

Wie Sie ein effektives Traumtagebuch führen, an dem Sie viel Freude haben werden, lesen Sie im 2. Kapitel.

2. Nehmen Sie sich 1 x in der Woche Zeit für Ihre Träume

Picken Sie sich einen Traum aus den letzten Tagen heraus, der Sie in irgendeiner Form berührte oder beunruhigte. Spielen Sie mit Ihrem Traum. Finden Sie heraus, was er Ihnen sagen möchte. Nutzen Sie die Werkzeuge in diesem Buch und Sie werden interessante und erhellende Botschaften erhalten.

3. Stille

Verbringen Sie soviel Zeit wie möglich in der Stille. Upps, ich möchte Sie nicht verschrecken. Bitte lesen Sie weiter. Für viele ist der Gedanke, nichts zu tun, unerträglich. Stille eine Qual, die kaum auszuhalten ist. Auf der Suche nach Antworten, nach Glück, nach Erfüllung laufen sie von einem Termin zum nächsten, von einer Aktivität zur anderen. Ohne ihrem Ziel wirklich näher zu kommen. Es gibt viele Menschen, die sagen: „Es bringt mir nichts, in die Stille zu gehen oder zu meditieren. Das ist nichts für mich.“

Wenn Sie wirklich Antworten auf Ihre Fragen haben möchten, wenn Sie Klarheit über Ihr Leben wünschen und wenn Sie wirklich herausfinden möchten, was Sie glücklich macht und was Ihnen inneren Frieden bringt, dann wagen Sie den Schritt in die Stille. Es ist die einzige Möglichkeit, herauszufinden, wer Sie wirklich sind.

Warum sind Sie hier hergekommen? Was sind Ihre Fähigkeiten und Talente? Nur in der Stille können Sie sich mit Ihrem Höheren Selbst verbinden, es wahrnehmen, es hören. Dann wird Ihr Leben sehr gesegnet und geführt sein.

Wie Sie Ihr Höheres Selbst aktivieren, lesen Sie im Bonuskapitel Heilrituale.

So bringen Sie Klarheit in Ihr Leben

Wenn Sie mehr Klarheit brauchen, wo Sie gerade im Leben stehen, probieren Sie folgende einfache Übung für 14 Tage aus. Ich weiß, „Übung“ ist ein schreckliches Wort und es klingt nach Arbeit. Also nennen wir es ein Spiel, was es in Wirklichkeit auch ist.

- Nehmen Sie sich bitte jeden Morgen nach dem Aufstehen 10 Minuten Zeit.
- Zünden Sie eine Kerze an und schauen Sie für 5 Minuten in die Flamme.
- Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie vorbeiziehen. Halten Sie keine Gedanken fest.
- Im nächsten Schritt nehmen Sie einen Stift zur Hand und schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen während dem Stillespiel durch den Kopf gegangen sind.

Wiederholen Sie dieses Spiel täglich 14 Tage lang. Dann lesen Sie sich Ihre Aufzeichnungen durch.

Ich versichere Ihnen, Sie werden staunen, was sich alles bei Ihnen „da oben“ abspielt. Bestimmte Themen werden sich wiederholen. Vielleicht kommt Ihnen ständig ein ungelöster Konflikt mit einer Person ins Bewusstsein. Oder es taucht wiederholt eine Idee auf, was Sie gern machen würden, bisher aber nie angepackt haben.

Die Themen, die immer wieder auftauchen, seien Sie sicher, das sind die Dinge, die Sie jetzt anpacken sollten. Je mehr Emotionen mit diesem Thema verbunden sind, seien es Freude, Begeisterung oder Schmerz, Trauer, Wut, umso dringlicher sollten Sie es angehen und lösen.

Warum es besser ist, seine Träume aufzuschreiben

Legen Sie sich ein Traumtagebuch zu. Sie werden es in der Zukunft zu würdigen wissen.

Die Zeit ist der Dieb der Träume. Sie wachen nachts aus einem intensiven Traum auf und denken: „Diesen Traum brauche ich nicht aufschreiben. Den werde ich bestimmt nicht vergessen.“ Am nächsten Morgen bleibt nur ein Gefühl zurück von etwas Besonderem, das in der Nacht passiert ist. Sie wissen, das war ein wichtiger Traum, aber Sie können sich nicht mehr an ihn erinnern oder bestenfalls an winzige Bruchstücke.

Am besten schreiben Sie Ihre Träume gleich nach dem Aufwachen auf. Auch nachts. Versuchen Sie dann nicht, den Traum deuten zu wollen. Das können Sie später machen, wenn Sie ausgeschlafen haben.

Es gibt einen weiteren Grund, der sinnvoll erscheinen lässt, seine Träume aufzuschreiben: Die menschliche Natur neigt dazu, Träume aus der Erinnerung heraus zu beschönigen, sie zu verändern oder etwas wegzulassen. Stellen Sie sich einen Traum vor, in dem Sie schlecht wegkommen oder sich

vollkommen daneben benommen haben. Schnell kann der Gedanke kommen: „So was würde ich in Wirklichkeit nie tun. Das ist bestimmt nicht so wichtig.“

Eine Person hatte per E-mail einen Traum geschickt und in der Beratung erzählte sie den Traum nochmals. Dabei ließ sie eine wesentliche Szene des Traumes, in dem Sie auf ein Kind einschlug, einfach ausfallen. Der Teil war ihr unangenehm und so hatte sie ihn einfach vergessen.

In der Traumentschlüsselung stellte sich heraus, dass es die Schlüsselszene war, die ihr zeigte, dass sie sich selbst immer wieder bestrafte und prügelte, wenn Sie meinte einen Fehler begangen zu haben. Schreiben Sie Ihre Träume ehrlich auf. Sie bieten Ihnen die Chance, vieles über sich kennen zu lernen und aus alten, ungesunden Verhaltensmustern auszusteigen.

Wenn Sie Spaß an Ihren Träumen haben und von ihnen profitieren möchten, empfehle ich Ihnen, ein regelmäßiges Traumtagebuch zu führen. Wenn Sie dann einen Rückblick auf Ihre Träume und Tagesnotizen werfen, werden Sie staunen, was Ihre Träume Ihnen alles im vorweg erzählt haben.

Was wir von Naturvölkern über Träume lernen können

Die Ansichten darüber, welche Bedeutung wir den Träumen einräumen sollten und ob sie überhaupt eine Bedeutung haben, gehen weit auseinander. Einige Wissenschaftler behaupten „Träume sind nichts weiter als informationsverarbeitende Prozesse des Gehirns, denen man keinerlei Beachtung schenken sollte.“

Viele Naturvölker dagegen sind der Meinung, dass das Ignorieren der Träume dazu beigetragen hat, dass besonders die Menschen in unserer modernen westlichen Industriegesellschaft in der Vielzahl unruhig, rastlos und unglücklich sind. Ein Häuptling der Pueblo-Indianer, Ochwiä Bianco, behauptet, die Weißen wissen nicht, was sie wollen. „Wir verstehen sie nicht. Sie sagen, sie denken mit dem Kopf. Wir denken mit dem Herzen.“¹

Es macht wenig Sinn darüber zu diskutieren, wer Recht hat. Meine Erfahrungen bestätigen die Ansichten der Naturvölker. Was können wir von ihnen lernen, um ruhiger, glücklicher und zufriedener zu werden? Um ein liebevolleres, gesünderes und achtsameres Leben mit uns und unserer Umwelt zu führen? Was können wir von anderen Kulturen mitnehmen, um geistig-spirituell zu wachsen und mehr Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen?

¹ Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung, S. 251

Träume bringen uns in die Balance

Die Aborigines, australische Ureinwohner, behaupten, dass ein Traum zu uns kommt, wenn der Mensch aus seinem Gleichgewicht mit der Natur gefallen ist. Sie glauben, dass der Mensch den Kontakt zu seiner Lebensenergie verloren hat. Der Traum bietet ihm die Chance, mit sich und der Welt wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Ein Ältester sagte in einem Interview: „Träumen ist die Energie hinter allem, es ist die Lebenskraft aller Lebewesen. Träumen ist die Grundenergie des Universums. Mann kann Menschen töten und Objekte zerstören, doch das Träumen, das sie erschafft, ist immer noch da.“

Die Irokesen und die Hopiindianer sehen die Träume als einen Ausdruck des Höchsten Geistes an. Weisheit fließt zu uns über die Annahme der Träume. Ein Grund, dass so viele Menschen an einer chronischen (verdeckten) Depression leiden, ist ihrer Meinung nach die Unterdrückung und Ignoranz der Träume.

Eine ausgeprägte Traumkultur leben die Senoi, ein Ureinwohnerstamm im Dschungel von Malaysia. Sie erzählen sich an jedem Morgen ihre Träume und gehen davon aus, dass alle Traumsymbole Aspekte von ihnen selbst sind.

Sie setzen sich mit allen Gefühlen auseinander, die in ihren Träumen vorkommen. Belastende und beängstigende Träume werden in positive umgewandelt. Interessant ist, dass sie keine aggressiven Auseinandersetzungen, Raubüberfälle oder sexuellen Missbrauch kennen und über eine bemerkenswerte Gesundheit verfügen sollen.¹

Sich dem Leben hingeben

Wir finden in allen Völkern, die einen bewussten Umgang mit ihren Träumen pflegen, eine tiefe Hingabe zum Leben. Eine Toleranz gegenüber dem anders Denkenden. Eine vergebende Haltung dem Mitmenschen und sich selbst gegenüber. Anstatt „Ich zahle es dir heim“ heißt es „Ich verzeihe Dir“. Was nicht bedeutet, dass unkorrektes Verhalten gutgeheißen wird. Wir finden mutige Menschen unter ihnen, die sich ihrem eigenen Schatten stellen. In dem Wissen, dass sie nur auf diese Art geistig-spirituell wachsen.

Sie glauben an eine außerpersönliche Kraft, die Sie Höchster Geist, Gott, Traumkraft, Urkraft usw. nennen. Was diese Kraft auszeichnet, ist bedingungslose Liebe, Wahrheit, Frieden, Gewaltlosigkeit, wahrhaftiges Handeln. Die Menschen dieser Kulturen verneigen sich in Demut vor dieser Kraft, die größer ist als ihr Ich, als das Ego. Sie leben diese Werte und tragen die

¹ Mehr Infos unter <http://www.synergetik-therapie.de/Referate/Traumkultur.html>

Hoffung und den Glauben in sich, dass letztendlich die Liebe und Wahrheit über alles Dunkle und Negative siegen wird.¹

Viele Stimmen sagen, dass dies ein naiver Glaube sei. Die Welt sieht anders aus. Bedenken Sie, jeder einzelne trägt in jedem neuen Moment durch seine Gedanken, Worte und Handlungen dazu bei, in welche Richtung unser Planet gehen wird.

Wenn wir diese Werte und Einstellungen mehr in unser eigenes Leben einfließen lassen, werden sich viele Probleme, mit denen unsere Gesellschaft heutzutage zu kämpfen hat, lösen. Beziehungsprobleme, gewaltsame Konflikte, Hass und Neid werden sich automatisch verringern.

Eine eigene Traumkultur zu entwickeln, in denen sich die Menschen in Ihren Familien ihre Träume gegenseitig erzählen und sich ihre Gefühle anvertrauen, wird zu mehr Frieden, Toleranz und Miteinander in der Welt führen.

Wie kann ich Angst- und Alpträume positiv nutzen?

Können meine Träume mir helfen, ein sinnerfülltes und glückliches Leben zu führen?

JA, jeder hat das Recht und die Verantwortung, alles dafür zu tun, ein sinnerfülltes und glückliches Leben zu führen. Wo auch immer das Leben Sie hingestellt hat, akzeptieren Sie es. Ob Sie gesund oder krank sind. Ob Sie keinen Cent mehr auf dem Konto haben oder wohlhabend sind. Ob Sie einen wunderbaren Partner haben oder gerade verlassen worden sind. Es nützt kein Hadern und Schimpfen. Sagen Sie JA zu dem, was ist. Nehmen Sie es an. Von diesem Punkt an beginnt Ihr Weg in ein (noch) besseres Leben.

Sie haben Alpträume? Setzen Sie sich damit auseinander. Wenn Sie keine haben, umso besser, dann schauen Sie sich ihre Träume erst recht an. Jeder Traum möchte Ihr Leben verbessern!!! Beginnen Sie mit diesem Buch, Ihre Traumsprache wieder zu erinnern.

Wenn Sie ein unangenehmer Traum piesackt oder sogar quält, beantworten Sie sich im Kapitel 8 die [„7 goldenen Fragen, mit denen Sie Ihren Alpträumen garantiert auf die Spur kommen.“](#) und entschlüsseln Sie Ihren Traum

¹ Es muss erwähnt werden, dass viele, besonders jüngere Menschen, durch die Zerstörung ihrer Lebensräume ihre Wurzeln verloren haben. Sie leben in Armut, haben Drogen- und Alkoholprobleme und haben keinen Zugang mehr zu ihrem uralten Wissen. Es liegt in der Verantwortung des Westens, dieses Wissen zu bewahren und aufleben zu lassen.

mit der Energy Dreamwork® Methode. Tun Sie es wirklich. Schreiben Sie Ihre Antworten auf!

Dann beginnen Sie, die Dinge im Leben zu verändern, die Sie unglücklich machen. Es gibt tausende Selbsthilferatgeber. Selbst, wenn Sie alle Bücher studiert haben - damit sich etwas in Ihrem Leben ändern kann, müssen Sie ins Tun kommen. „Was ist mein erster, nächster Schritt?“ Beantworten Sie sich diese Frage und hören Sie nicht auf, bevor Sie eine Antwort niedergeschrieben haben. Dann tun Sie diesen Schritt. Und dann den nächsten. Ihre Träume werden Sie führen.

Halten Sie 6 Monate später einen Rückblick mit Ihrem Traumtagebuch. Sie werden staunen, welchen Weg Sie bereits zurückgelegt haben.

Hat Ihnen die Leseprobe gefallen?

Ergreifen Sie die Chance, die Essenz aus den letzten 18 Jahren meiner Traumarbeit in einem E-Book präsentiert zu bekommen.

Dieses Wissen werden Sie in dieser Form meiner Kenntnisse nach in keinem Buch finden. Es basiert ausschließlich aus der praktischen Erfahrung heraus mit Tausenden von Klienten und Seminarteilnehmern. Es hat mein Leben und das Leben vieler Menschen, die ich beraten und lehren durfte, auf äußerst positive Weise beeinflusst.

Ihre Träume werden Ihnen helfen

- Ihre Aufgabe und Ihren Platz im Leben zu finden
- Ihre Probleme zu lösen. Unglaublich? Es funktioniert und die Lösungen werden Quantensprünge in Ihrem Leben bewirken.
- die richtigen Entscheidungen zu treffen, die Sie im Leben voranbringen
- sich von altem Ballast zu befreien, der Sie daran hindert Ihre Wahrheit zu leben.
- mehr Lebendigkeit und Freude in Ihr Leben zu lassen
- eine gute Gesundheit zu kultivieren

Traumsymbolbücher werden Ihnen diese Fragen nicht beantworten können.

Überzeugen Sie sich selbst: Fordern Sie jetzt ohne Risiko das Ebook „Frei von Alpträumen“ mit der einzigartigen Energy Dreamwork® Methode an.

Sie bekommen von mir eine garantierte 30 Tage Geld-zurück-Garantie, wenn Ihnen das Ebook nicht gefällt.

Klicken Sie hier, um mehr über mein Ebook zu erfahren.

<http://www.traumdeutung-alptraum.de/alptraum-ebook>

Herzlichst Ihr



Stephan Schumann
Heilpraktiker, Traumexperte und Buchautor