



Etwa sechs Jahre unseres Lebens verbringen wir mit Träumen. Diese verraten viel über uns – vorausgesetzt, man erinnert sich nach dem Aufwachen an sie. Was bedeutet es, wenn man im Traum verfolgt wird, man noch einmal das Abitur schreiben muss oder einem die Zähne ausfallen? Die Deutung der eigenen Träume unterstützt als moderne Lebenshilfe bei Prozessen der Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung.

Der praktische Ratgeber gibt eine besonders schön gestaltete visuelle Einführung in die Traumdeutung. Er hilft bei der Analyse von typischen Traumsituationen, indem er Bezüge zu alltäglichen Situationen herstellt und anhand von Fallbeispielen erläutert, und liefert alltagstaugliche Tipps.

Die Grundlagen der Traumdeutung werden, unterteilt in drei Kapitel und in einem jungen, frischen Layout, erläutert. Einführend steht Theorie der Träume im Fokus: Das Buch beschreibt wissenschaftliche Grundlagen zu Traum, Schlaf und Schlafhygiene. Es erzählt von der Geschichte der Traumdeutung sowie von wichtigen Psychologen, die die Traumdeutung eingeführt haben. Das zweite Kapitel zu Traumfähigkeiten enthält praktische Tipps, wie man sich gut an Träume erinnern kann, und Hilfestellungen zum luziden (Klar-)Träumen. Ein abschließendes Traumverzeichnis zeigt 69 typische Traumbilder aus verschiedenen Themenbereichen wie Menschen, Sex, Kindheit, Häuser und Räume, Druck, Verlust, Tiere und Natur auf und erklärt, was die unvorbereitete Prüfung, das Wandern von Raum zu Raum oder die verzweifelte Suche nach der Toilette bedeuten kann.

Übersichtlich und sachlich wird im Ratgeber alles dargestellt, was man über Träume wissen muss. Durch die Anleitung zur Selbstanalyse und den praktischen Bezug zu konkreten Lebensereignissen hilft das Buch, unbewusste Wünsche und Bedürfnisse und damit sich selbst besser zu verstehen. Es bietet im Achtsamkeits- und Self-Care-Trend einen weiteren Ansatz zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit.

Über die Autorin: **Rosie March-Smith** ist seit über 20 Jahren als Psychotherapeutin tätig und ist beim UK Council for Psychotherapy registriert. Sie arbeitet mit Traumdeutung, Gestalttherapie, Psychodrama und transpersonalen Methoden. Außerdem schreibt sie für viele Zeitungen und Zeitschriften über die Themen Erziehung und Gesundheit.

ISBN
224 Seiten, 203 x 240 mm
Durchgehend illustriert
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.