

Die Ressourcen der Träume

Dieser Workshop stellt eine Kurzeinführung dar.

Die Traumarbeit – nicht zu verwechseln mit Traumdeutung – befähigt Träumende, die Botschaften der Traumhalte aktiv zu entschlüsseln und die darin verborgene Lösungsansätze und Ressourcen heraus zu filtern.

Die Traumarbeit eignet sich für alle Menschen, die bspw.

- in einer schwierigen Lebenssituation stecken
- eine Standortbestimmung ihrer derzeitigen Lebenssituation anstreben
- eine Antwort auf ein «wie geht es weiter» suchen
- durch einen beängstigenden Traum verunsichert sind
- einem schönen Traum eine Bedeutung geben wollen

Der Träumende erzählt sein Traum und wird mittels achtsamen Zuhörens und empathischen Fragen durch die Traumbearbeitung geführt. Sehr oft ergibt sich dadurch eine andere Sichtweise, welche dem Träumenden ermöglicht, zu neuen Erkenntnissen zu gelangen und diese in seinem Alltag zu integrieren.

In diesem Kurz-Workshop werden Sie

- eine Einführung über den Schlaf und seine Phasen sowie über die Geschichte der Träume erhalten
- herausfinden, welche Erwartungen Ihrerseits erfüllt sein müssen, damit Sie einer Traumarbeit ggf. zustimmen können
- das Vorgehen und die Elemente meiner Art der Traumbearbeitung kennen lernen
- die Gelegenheit erhalten, ein bis zwei Live-Traumbearbeitungen mitzuerleben

Je nach Workshop-Verlauf besteht u.U. die Möglichkeit, sofern Sie einen vergangenen oder aktuellen eigenen Traum mitbringen können, diesen ebenfalls live zu bearbeiten.

Diskretion, Sorgfalt und Wahlfreiheit sichere ich Ihnen meinerseits zu.

Bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme:

Adrian Hürzeler | solutionSteps.ch
Wydenstrasse 22, CH-5734 Reinach
info@solutionSteps.ch | +41 79 729 11 66



Coaching
Krisenpädagogik, Traumarbeit
Achtsamkeitstraining

Das Kernanliegen im Wirken des 62-jährigen Coach & Krisenpädagogen – mit eigener Praxis für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung, Inter- und Supervisionen – ist die achtsame Beziehungspflege zu sich selbst und seinem Gegenüber.