



Bischöfliches
Jugendamt
Diözese Mainz



Feel it.... TRAUMhaft

Handout zur eigenen Umsetzung

Handout Feel it...TRAUMhaft

Inhalt

Idee allgemein.....	3
Traumreisen.....	3
Traumreise zum Regenbogen.....	3
Präsentation – was sind Träume?.....	4
Methoden.....	7
Hände.....	7
Foto Rundgang.....	10
Geplatzte Träume.....	12
Visionboard.....	13
Brief „I have a dream“.....	14
Das Bedürfnisregal.....	15
Musik – Ideen.....	17
Muster- Ablauf.....	17
Online.....	17
Geschichten.....	18
der König.....	18
Abschlussgeschichte.....	18

Handout Feel it...TRAUMhaft

Idee allgemein

Der Arbeitskreis Oase des BJA hat sich zur Aufgabe gemacht Jugendlichen ab 14 Jahre ein Angebot zur Verfügung zu stellen, das sich mit Gefühlen jeglicher Art auseinander setzt.

Durch die derzeitige Situation haben wir das Angebot in einer Online Variante angeboten und ausgearbeitet.

Die Methoden und Umsetzungen sind frei gestaltbar und individuell einsetzbar.

Da das Angebot der ersten Veranstaltung sehr gut angenommen wurde, haben wir uns dazu entschieden, zum einen die Reihe „Feel it“ weiter zu gestalten und zum Anderen, das Material der Welt zur Verfügung zu stellen.

Wir sind der Meinung, dass gute Angebote in die in der Erarbeitung viel Freude, Zeit und Gehirnzellen gesteckt wurden nicht nach einer Veranstaltung in der Schublade landen sollten. Sondern weiteren Menschen in ihrer Arbeit eine Grundlage bieten kann.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Stöbern, Umdenken und Ausprobieren.

Das Team AK Oase

Traumreisen

Traumreise zum Regenbogen

Ich bin auf einer Wanderung, als mich ein starker Gewitterregen überrascht. Schnell suche ich Unterschlupf auf einer Bank unter dem Vordach einer Hütte. Ach, die Zeit war so anstrengend, so Vieles war unklar und suchte nach einer Lösung. Ach, wenn ich doch nur meine Träume über einen Regenbogen zu einem der Sterne am Himmel schicken könnte, hatte ich noch in der vergangenen Nacht gedacht. Und jetzt holt mich auch noch der Regen auf meiner kleinen Flucht ein. Ich stecke mir ein Zitronenbonbon in den Mund, süß und sauer zugleich. So kommt mir das Leben derzeit auch vor. Ich schließe die Augen.

Nach dem großen Regen wage ich mich wieder nach draußen unter den freien Himmel. Erste Sonnenstrahlen brechen durch die dunklen Wolken. Und dann sehe ich ihn: Über mir breitet sich ein bunter Regenbogen aus. Rot ist er, rot wie die Liebe die mich umfängt. Und orange, orange wie ein wärmendes Feuer. Grün, grün wie die Hoffnung, dass alle gut werden wird. Und blau, blau wie die Weite des Meeres, die mir Freiraum gibt. Und lila, lila wie ein duftendes Lavendelfeld im dem ich Erholung finde. Und gelb, gelb wie die Sonne, die mir die Tage erhellt.

Ich folge ihm mit meinem Blick bis zu dem Punkt, an dem er die Erde zu berühren scheint. Und dann beginne ich zu laufen. Ich entscheide mich für eine der bunten Farbstrahlen und steige hinauf, nehme das Gefühl wahr, spüre die Liebe, die Wärme, die Hoffnung, die Weite, die Erholung und das Licht. Ganz frei von allem, das mich belastet, kann ich laufen. Leise summe ich ein Liedchen während ich auf die Erde blicke, die sich unter mir ausbreitet.

Regentropfen klitzern auf dem noch feuchten Gras in der Sonne. Ich sehe von Weitem die Felder, die Städte, die Tiere und Menschen. Wunderschön ist diese Welt. Und so viel Klarer von hier oben alles zu erkennen. Die ganze Welt, ja auch meine Probleme, wirken kleiner. Und in meinem Mund schmecke ich süß und sauer zugleich, wie eben diese Welt ist, ein Zitronenbonbon.

Meine Gedanken kehren zurück zu meinen Sehnsüchten und Wünschen. Jetzt , hier auf dem Regenbogen, sind sie doch schon auf dem Weg zu den Sternen! Ich blicke in die bunten Farben und murmele leise meine Träume vor mich hin. „Ach wäre doch..... „ „Ach würde doch....“ „Ich würde so gerne....“

Handout Feel it...TRAUMhaft

Ich bin auf dem höchsten Punkt des Regenbogens angekommen. Mir wird klar, hier kann ich nicht für immer verweilen. Noch einmal blicke ich hinunter: What a wonderful wonderful world!

Ganz leicht wird es mir auf einmal. Ich spüre ein Lächeln auf meinen Lippen. Ja, da ist eine Lösung in Sicht, vielleicht.... Ich fasse mir ein Herz, setze mich auf meinen Po – und rutsche die bunte Regenbogenrutsche hinunter. Mit einem leichten Ruck komme ich auf –

Und schrecke hoch. Ich sitze wieder auf meiner Bank. Habe ich das alles nur geträumt? So sicher bin ich mir da nicht, denn als ich hochschaue, sehe ich den bunten Regenbogen in seinen Farben über mir erstrahlen, fühle beim Anblick die Liebe, die Wärme, die Hoffnung, die Weite, die Erholung und das Licht. Und in meinem Mund schmecke ich ganz deutlich das Zitronenbonbon.

von Iris Reis

Präsentation – was sind Träume?

Wir haben am Anfang der Veranstaltung allen Teilnehmer*innen einen „rundum Schlag“ von der Bedeutung von Träumen gegeben. In der Online Version war dies eine Power Point Präsentation, bei einem präsent Treffen kann dies mit Fotos, gestalteter Mitte oder Schreibgesprächen stattfinden.

Hier findet ihr die Folien als Anregungen.

Traumhaft...



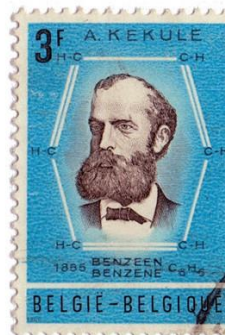
Handout Feel it...TRAUMhaft

„Feel it- TRAUMhaft“



- Was sind eigentlich Träume?
 - Ist es in irgendeiner Weise Wahrheit oder Fiktion...
 - ...oder eine Spinnerei von Synapsen im Gehirn...
 - Was macht unser Gehirn denn da, wenn wir träumen...
- Wir träumen gerne...
 - ...vielleicht von Dingen die wir so erleben können...
 - ...setzen den Begriff zur Steigerung von etwas tollem ein...
 - ...verkriechen uns vielleicht auch manchmal in unsere Träume und der Realität zu entfliehen

Traum oder Wirklichkeit...



Kekulé hatte eine Vision, so erzählte er jedenfalls 25 Jahre nach seiner bahnbrechenden Entdeckung auf der "Kekulé-Feier" der Deutschen Chemischen Gesellschaft im Berliner Rathaus:

In der Nacht seiner spektakulären Entdeckung saß er in einem bequemen Sessel und betrachtete im Halbschlaf das Funkenspiel des Kaminfeuers. Mit einem Male, so erzählte er, brachte ein Traum die langgesuchte Lösung: Er sah Kohlenstoff- und Wasserstoffatome vor seinen Augen tanzen. Eine Schlange erschien und biss sich selbst in den Schwanz. Sie bildete einen Ring. Daraufhin ordneten sich auch die beteiligten Atome zu einer Ringstruktur. Kekulé erkannte darin die langgesuchte Anordnung, in der die Bindungsgesetze und die Anzahl der Atome einer jeden Sorte zueinanderpassten. Das war die Geburtsstunde der organischen Chemie.

Handout Feel it...TRAUMhaft

„Feel it- TRAUMhaft“



- Für jede/n von uns ist der Traum und das Träumen etwas anderes...
 - ...wo ein/r es traumhaft findet alleine an einem Strand zu sitzen und die Wellen zu beobachten...
 - ...findet ein/e Andere/r es fürchterlich im Sand zu sitzen und den langweiligen Wellen zu zuschauen
 - ...oder eine Person träumt von Safaritouren und hat dabei ein glückliches Bauchkribbeln...
 - ...wo eine andere Person bei solch einem Traum Schweißausbrüche bekommt und am Liebsten gar nicht mehr an den Traum zurück denken möchte...



...also sind Träume für jede/n von uns etwas anderes, aber wir möchten euch heute einen Einblick geben um mit diesen Träumen euer Leben gestalten zu können und eure Träume wahrnehmen zu können.

Träume der Indianer....



„Für uns Sioux sind die Träume alles andere als wirre Schatten der Nacht. Aus den Träumen entsteht Weisheit.“

Handout Feel it...TRAUMhaft

...dass sagt das Wörterbuch...



traum·haft

Adj. traum·haft

traumhaft

1. nicht der Wirklichkeit entsprechend *traumhafte* Vorstellungen von seinem zukünftigen Beruf haben

2. umg. großartig, fantastisch *traumhaftes* Wetter, einen *traumhaft* schönen Urlaub verbringen, *traumhaft* gut aussehen/singen können

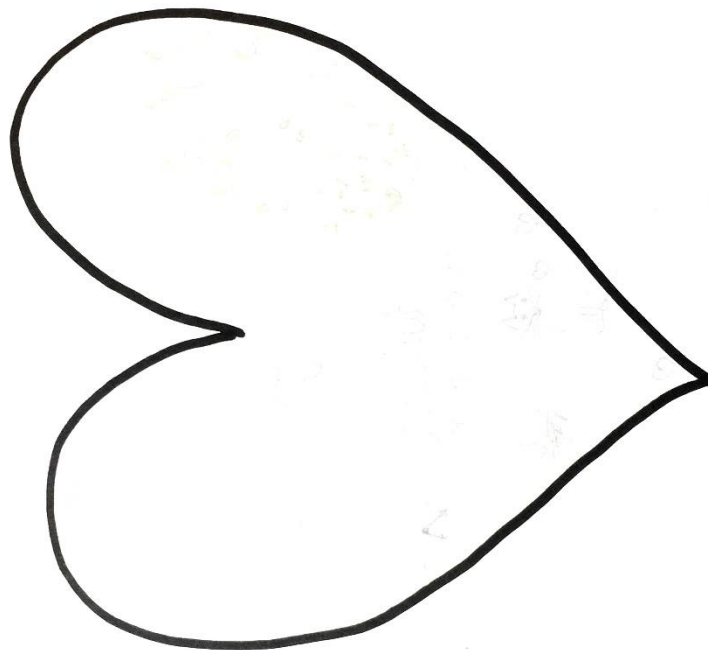
Methoden

Unter den Methoden habe wir euch ein paar Sachen zusammen gestellt, die wir für die Erarbeitung geeignet fanden. Natürlich könnt ihr hier auch Sachen abändern, tauschen,... Eurer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Hände

Idee von Tina Thomas

Herz
- das steht für meine
Gegenwart



**Was darf bleiben ?
Was soll sich verändern ?**

Handout Feel it...TRAUMhaft



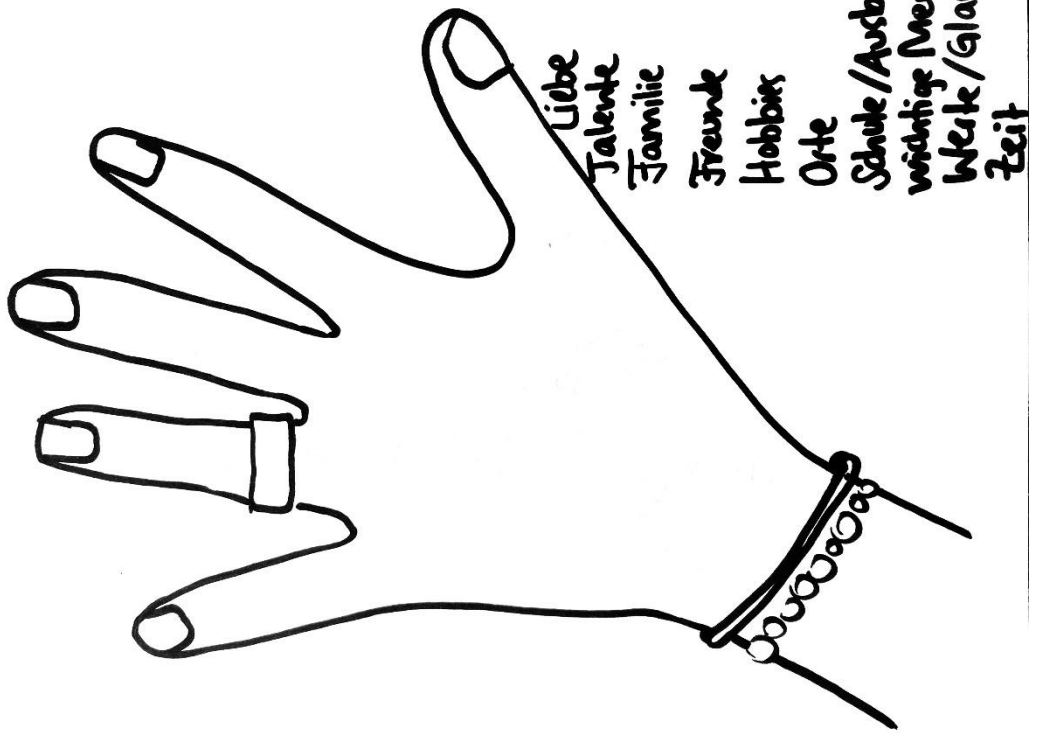
Linke Hand - das steht für meine Vergangenheit

Rechte Hand - das steht für meine Zukunftswünsche und -Träume

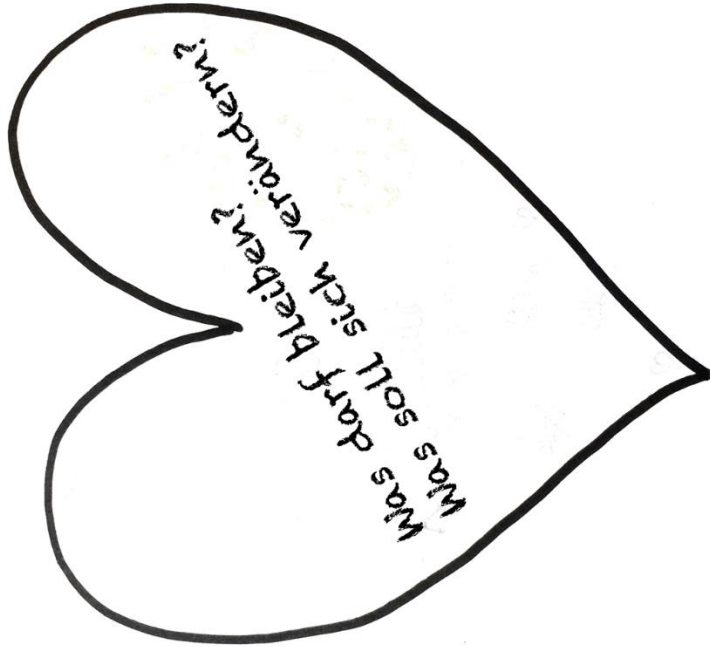


Handout Feel it...TRAUMhaft

Linke Hand
- das steht für meine Vergangenheit

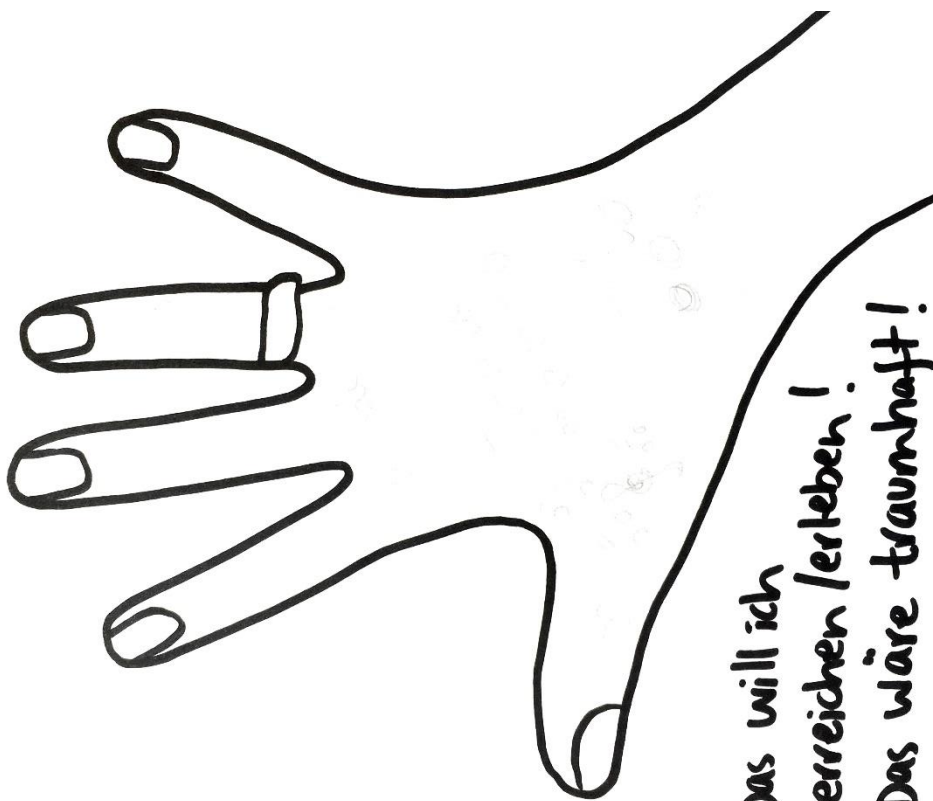


Herz - das steht für meine Gegenwart



Handout Feel it...TRAUMhaft

Rechte Hand
- das steht für meine Zukunftswünsche und -träume



Das will ich
erreichen / erleben!
Das wäre traumhaft!
Das will ich lernen / erfahren!

Foto Rundgang

Idee von Iris Reis

Wir möchten dich auf eine Traumreise schicken.

Zunächst packe deinen Koffer:

Dieses „Paket“ solltest du mitnehmen. Außerdem eine Kamera – oder wenn du damit fotografieren möchtest – dein Handy. Ziehe dir etwas an, in dem du dich wohl fühlst, schau, dass es dir nicht zu warm und nicht zu kalt ist. Vielleicht hast du eine kleine Decke, auf die du dich setzen kannst und die nicht zu schwer ist, falls du eine Pause machen möchtest. Etwas zu Trinken ist vielleicht auch ganz nett. Und einen Kopfhörer, für den richtigen Beat auf den Ohren, falls du nicht die Stille genießen möchtest.

Bereite dich auf deine Reise vor:

Überlege dir eine schöne Route, die du gehen möchtest: Durch den Wald oder am Fluss entlang oder einfach mitten durch die Stadt oder auch „nur“ in den eigenen Garten. Von jetzt an hast du für deine Reise eine gute Stunde Zeit. Suche dir einen kurzen Weg, damit du dir keinen Stress machen musst. Es kommt nicht auf die Strecke an: Du brauchst Zeit zum Innehalten, fotografieren, träumen...

Handout Feel it...TRAUMhaft

Auch wenn du dein Handy zum Fotografieren, zum Musikhören, ... dabei hast: Du bist im Urlaub. Diese Stunde gehört dir! Schalte alles andere stumm: Jetzt ist Zeit für DEINE Träume!

Du bekommst hier Gedankenanstöße. Aber na klar darfst du auch wild drauflosfotografieren. Und deine Traumgedanken schweifen lassen.

Und jetzt geht's los:

Du bist bei „Traumreisen“ – herzlich willkommen in deiner Traumwelt!

Vielleicht möchtest du dich mit einem Lied einstimmen. Wir haben dir zwei „Klassiker“ als Vorschlag heraus gesucht, oder hast du ein eigenes Traumlied? Nena: „Irgendwie irgendwo irgendwann“: [Anyplace, Anywhere, Anytime \(Special 12" Dance Mix\) – YouTube](#)

Oder „Dreams are my reality“: [Richard Sanderson – Reality – YouTube](#)

Lauf los. Wohin möchtest du gehen? Wo ist dein **Traumland**? Findest du Sinnbilder dafür? KLICK – dann mach davon ein Foto!

Gehe weiter. Such dir einen Platz zum Innehalten. Wo stehst du? KLICK – mach eine Momentaufnahme! Vielleicht magst du dich hinsetzen. Überlege dir:

Was sind deine Träume?

Welche Träume hattest du früher? Haben sich welche davon erfüllt? Und wie haben sich deine Träume verändert?

KLICK – suche **Sinnbilder für deine Träume**: Die Träume deiner Kindheit, die Träume, die du jetzt hast.

Wieder gehst du ein Stück weiter, bevor du dir einen neuen **Ort zum Innehalten** suchst:

Stell dir vor, es ist heute in 5 Jahren. Du stehst/ sitzt genau an diesem Platz:

Wie sieht dein Leben aus? Wer ist bei dir? Was tust du: Beruflich oder privat?

Welche Träume könnten sich erfüllt haben?

KLICK – und wieder suche dafür Symbole und fotografiere.

Als nächstes gehe zu einem **Ort, an dem du Ruhe** hast, für dich bist. Wenn das nicht möglich ist, setze die Kopfhörer auf und schalte die Playlist ein.

Spieler mal „was wäre wenn...“:

Was wäre, wenn deine Träume in Erfüllung gehen würden?

Möchtest du, dass deine Träume alle in Erfüllung gehen?

Oder gibt es Träume, die einfach so traumhaft sind, weil sie Träume bleiben?

KLICK – du weißt schon: Symbolfotos sind gefragt ;-).

Handout Feel it...TRAUMhaft

Gehe weiter. Suche einen besonderen Ort, es ist der **Ort der geplatzten Träume**. Halte auch hier ganz bewusst inne.

Wie fühlst du dich an diesem Ort?

Welche deiner Träume sind geplatzt? Und wie geht es dir damit?

Kannst du an diesem Ort nur Negatives sehen oder auch Positives?

KLICK – Zeit für eine Momentaufnahme!

Du gehst zur letzten Etappe. Nach der nächsten Station wirst du wieder Zuhause sein.

Der Platz, den du jetzt suchst, ist der **Platz der Realisierung deiner Träume**.

Schau dir noch einmal deine Traumfotos an.

Was brauchst du, um deine Träume Realität werden zu lassen?

Bis wann möchtest du das tun?

KLICK – Dreams are my reality....

Du machst dich auf den Heimweg. Deine Traum-Reise neigt sich ihrem Ende zu. Schau dir ganz bewusst den Weg an, den du gehst, mache gerne *KLICK* noch das ein oder andere Bildchen und steige dann ganz bewusst aus deinem „Traum-Schiff“ aus, wenn du zuhause angekommen bist. Mache zum Schluss ein **Selfie**. Wie fühlst du dich nach deinem Traumurlaub? Gerne darfst du Accessoires benutzen oder Filter oder

Schön, dass du mit auf der Traum-Reise warst!

Geplatzte Träume

Idee von Katrin Jäger

Auch wenn man nicht das Glück hat ein neues chemisches Element zu entdecken oder eine große Erzählung zu schreiben, steht es doch jedem Menschen offen den kreativen Prozess um seinen Selbstwillen zu verfolgen, ein erfüllteres Leben ist schwer vorstellbar. (Mihaly Csikszentmihalyi)

Von Kindheit an erträumen wir unser Leben immer wieder neu, aber nicht alle Träume finden den Weg in unsere Wirklichkeit. Für manche fehlt uns vielleicht der Mut, über andere wachsen wir hinaus und einige hinterlassen bis heute eine unbestimmte Sehnsucht in uns.

Nicht jeder ungelebte Traum reißt eine Lücke in unser Leben. Manche Träume sind eng mit bestimmten Lebensphasen verbunden. Sie entflammen uns für eine Weile und lassen uns wieder los. Momentaufnahmen unseres Lebens, die wie eine warme Erinnerung an uns vorüberziehen. Wenn alte Träume uns aber immer wieder einholen und festhalten, lohnt sich ein tieferer Blick auf diese Herzenswünsche.

Eine neue Perspektive für geplatzte Träume

Handout Feel it...TRAUMhaft

Schauen wir heute auf unsere Träume von gestern, dann spüren wir im ersten Moment vielleicht die schmerzliche Erkenntnis, dass ihre Zeit vorbei ist. Weil sie nicht mehr in unser Leben passen und einem früheren Ich entspringen, das wir heute nicht mehr sind.

Wenn diese Träume aber noch in uns lebendig sind, verbirgt sich meistens mehr dahinter. Denn oft geht es gar nicht um die konkrete Wunscherfüllung, sondern um das Lebensgefühl und tiefe Herzensbedürfnis, das in diesen Träumen schwingt.

5 Schritt Methode

1. Denk an deinen Traum zurück
 - a. Wie warst du damals?
 - b. Wer warst du damals?
 - c. Mit wem warst du in deinem Traum verbunden?
 - d. An welche Zeit ist dein Traum gekoppelt?

2. Wie viel Energie ist bei diesem Traum noch in deinem Körper gebunden?

3. Was ist es was du an diesem Traum noch liebst?
 - a. heute/ nicht damals
 - b. was aus deinem Traum ist in deine heutige Welt umsetzbar

4. Wie kann ich das was ich aus meinem Traum noch liebe in mein jetziges Leben integrieren?
 - a. Was braucht es um im hier und jetzt die Energie zu binden?
 - b. Abschiedsrituale
 - c. Rituale im Allgemeinen

5. Das Neue genießen!
 - a. die Verbundenheit behalten und die Energie umwandeln

Visionboard

Idee von Barbara Flößer

Nutze zur Unterstützung der Visualisierung ein Visionboard. Das kann dir dabei helfen dich täglich auf deine Vision und dein Ziel auszurichten.

Was du benötigst?

Am besten organisierst du dir ein mittelgroßes Plakat aus festem Papier. Gerne in der Farbe deiner Wahl, dazu Stifte, Kleber, Schere und ein paar Magazine und Zeitschriften. Im DM oder auch in Apotheken findest du teilweise auch kostenlose Prospekte.

Wie du ein Visionboard aufbaust?

Handout Feel it...TRAUMhaft

Das Visionboard ist nichts Statisches, du kannst es jederzeit beginnen und weiterentwickeln, wann dir danach ist. Blättere die Zeitschriften durch und lasse dich inspirieren von Bildern, Sprüchen, oder sonstigem. Einfach von allem, das dich anspricht. Fokussiere dich dabei auf deine Vision, wie stellst du dir dein Leben vor? Was wünschst du dir für dein Leben? Welche Werte sind dir wichtig?

Das Visionboard kannst du natürlich auch erweitern und Job und Hobbys mit draufpacken. Du darfst so detailliert werden, wie du möchtest. Hier gibt es keine Vorgaben oder Grenzen.

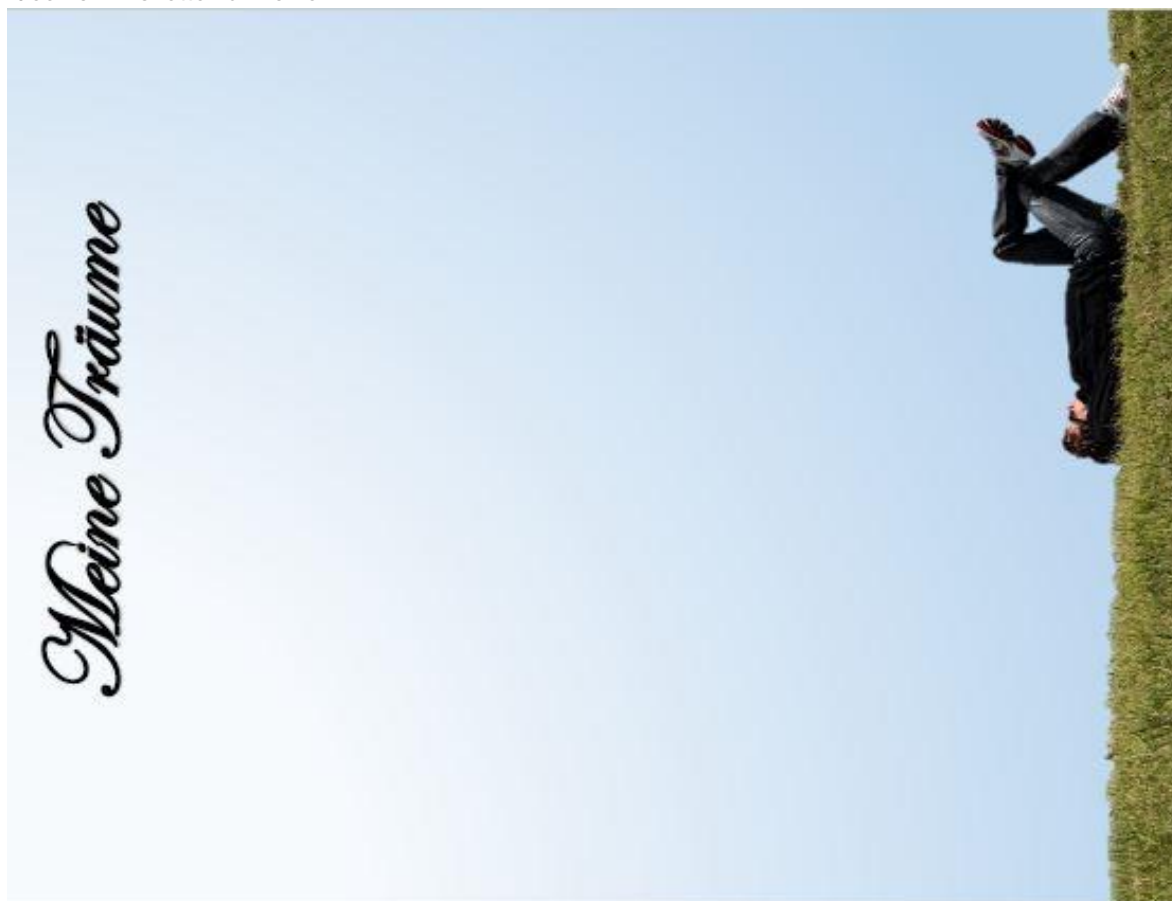
Bringe nun die verschiedenen Sprüche und Bilder auf das Board, sodass es deine eigene Vision beschreibt. Natürlich kannst du auch Texte aufschreiben, oder selber malen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Wo positionierst du es?

Am besten suchst du dir einen Platz für das Board aus, wo du es immer siehst. Je öfter du damit konfrontiert wirst, umso besser. Auch wenn du mal ein Tief hast und es dir nicht gut geht, kann das Visionboard zur Motivation dienen und dir aufzeigen, für was es sich lohnt, positiv zu denken.

Brief „I have a dream“

Idee von Michelle zur Löwen



Handout Feel it...TRAUMhaft

I HAVE A DREAM-MARTIN LUTHER KING

Hallo,

wir möchten dich gerne dazu einladen, dir einen kurzen Film anzuschauen. Darin erzählt Martin Luther King in einer öffentlichen Rede von seinem persönlichen Traum.

Den Film findest du hier:



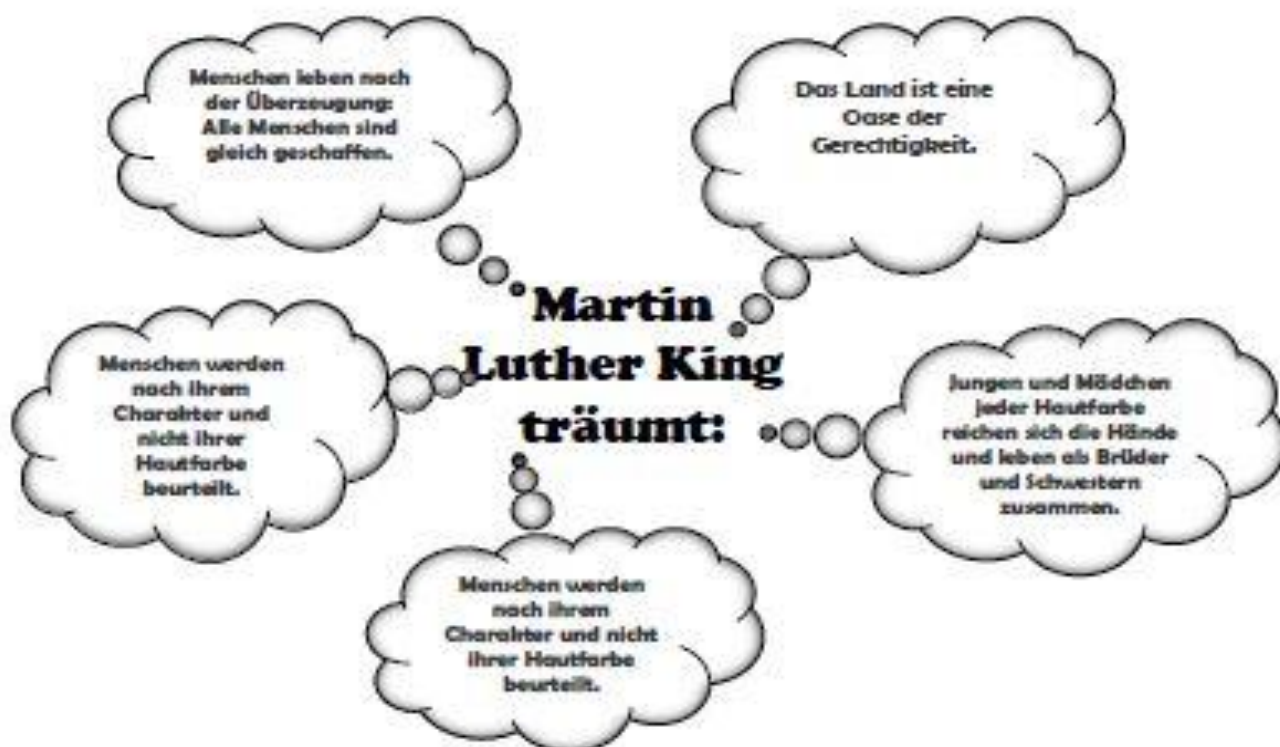
Einfach den QR-Code mit deiner Smartphone-Kamera einscannen und direkt auf deinem Smartphone schauen.

oder unter: <https://www.youtube.com/watch?v=VaQDLutp5rQ>

Kurzinfo

Martin Luther King:

Martin Luther King war ein amerikanischer Pfarrer und Bürgerrechtler. Während der Rassentrennung in den USA setzte er sich für die Gleichberechtigung aller Bürger ein – und zwar unabhängig von ihrer Hautfarbe, Religion oder Abstammung. Martin Luther King wurde am 15.1.1929 in Atlanta geboren.



Das sind die Träume von Martin Luther King. **DOCH WELCHE TRÄUME HAST DU EIGENTLICH?** Wenn du möchtest, kannst du dir eine Auszeit nehmen und einmal über deine Träume nachdenken und diese auch aufschreiben. Ein Blatt Papier haben wir für vorbereitet.

MACH ES EINFACH SO, WIE DU DICH DAMIT WOHLFÜHLST.

Handout Feel it...TRAUMhaft

Diese Übung verhilft dir im Nu zu mehr Klarheit über deine Bedürfnisse. Sie motiviert dich, dass du nachhaltig auf deine Bedürfnisse achtest.

Bist du bereit? Los geht's...

Die Übung heißt "Bedürfnis-Regal" und stammt aus der Gewaltfreien Kommunikation:

1. Nimm dir mehrere bunte Stifte und ein großes Blatt Papier (mind. A4)
2. Wähle aus der Bedürfnisliste (siehe unten) 4-6 Bedürfnisse, die dir im Moment wichtig sind. Nimm dir Zeit dafür und spüre in dich hinein
3. Nun male die Bedürfnisse als Gläser auf einem Regal. Was dir besonders wichtig ist, bekommt ein großes (dickes) Glas
4. Wähle jetzt zu jedem Bedürfnis eine Farbe aus und male den Füllstand der jeweiligen Gläser. Ist dir beispielsweise Leichtigkeit wichtig, dann frage dich: Wie weit ist mein Bedürfnis nach Leichtigkeit erfüllt? Bewerte nicht! Spüre einfach deine Sehnsüchte (=Bedürfnisse) und male auf, wie gut sie im Moment erfüllt sind
5. Wunderbar! Jetzt schaue dein Bild an und erkenne, dass es Bedürfnisse gibt, die dir wichtig sind und die teilweise bis ausreichend erfüllt sind. Erkenne, dass es Bedürfnisse gibt, die dir wichtig sind und die unbedingt noch Nahrung brauchen, weil sie noch wenig gestillt sind.
6. Du weißt nun, worum du dich kümmern solltest
7. Nimm dir nun jedes Bedürfnis einzeln vor und schreibe auf:
Welche Strategien hast du bisher angewandt/ausprobiert um dieses Bedürfnis zu nähren?
Welche weiteren Strategien fallen dir ein, wie du dieses Bedürfnis mehr nähren und erfüllen kannst? Achte darauf: Strategien bitte konkret und machbar formulieren.
Wen könntest Du um Rat fragen, um neue Strategien zu erlernen?

Beispiel: Das Bedürfnis Leichtigkeit habe ich bisher nur mit den Strategien "Wochenende keinen Wecker stellen und im Pyjama frühstücken" und „alleine joggen gehen“ genährt. Das hat dazu geführt, dass es nicht besonders befriedigt ist. Ich denke, folgende Strategien könnten dieses Bedürfnis noch weiter nähren: „mehr spontane Unternehmungen machen“, „einmal in der Woche im Wald spazieren gehen und den Vögeln beim Singen zuhören“, „sonntags den Computer nicht anschalten und keine Mails lesen“ usw.

Sei bei der Strategiesuche kreativ. Frage ruhig auch deine Familienmitglieder, welche Strategien sie haben, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. Vielleicht entdeckst du gute Strategien, die du bisher noch nicht kanntest. Bleibe das Jahr über am Ball. Das heißt: Probiere deine Ideen aus und schaue, ob sie für dich passen. Wenn nicht, probiere etwas Anderes aus. Nimm deine Bedürfnisse wichtig (nimm dich wichtig!) und kümmere dich gut um deine Bedürfnisse. Viel Spaß dabei!

Hier noch ein Auszug aus der Bedürfnisliste:

Achtsamkeit, Akzeptanz, Anregung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Augenhöhe, Ausdruck, Austausch, Ausgewogenheit, Autonomie, Bewegung, Bewusstheit, Beständigkeit, Dankbarkeit, Effektivität, Ehrlichkeit,

Handout Feel it...TRAUMhaft

Einbezogen sein, Einfühlsamkeit, Entfaltung, Entspannung, Entwicklung, Erfahrung, Erholung, Feiern, Frieden, Freiheit, Freude, Fürsorge, Geborgenheit, Gerechtigkeit, Gesundheit, Gemeinschaft, Harmonie, Humor/Spaß, Individualität, Inspiration, Klarheit, Kontakt, Kreativität, Lebendigkeit, Lebenserhaltung, Leichtigkeit, Liebe, Mitgefühl, Mitwirken, Nähe, Offenheit, Ordnung, Respekt, Ruhe, Sauberkeit, Selbstannahme, Selbstaussdruck, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Selbstwert, Sexualität, Schönheit, Schutz, Sicherheit (emotional/körperlich), Sinnhaftigkeit, Spiel, Spiritualität, Stille, Struktur, Toleranz, Trost, Unabhängigkeit, Unterstützung, Verantwortung, Verbindung, Verbundenheit, Verständnis, Vertrauen, Wachstum, Wahrgenommen werden, Wertschätzung, Wissen, Zärtlichkeit, Zugehörigkeit, Zuneigung, Zusammensein

Musik – Ideen

Zusammenstellung von Barbara Flößer

<https://open.spotify.com/playlist/0R7DSYE3UTd6HdESPKpZku?si=a99813d480f54ed7>

Muster- Ablauf

Online

Vormittag (10-12.30h):

10h- 10.20h **Begrüßung**, Zoom erklären (Videos an, Mikro aus, etc.), kurzes Kennenlernen (20 min.)

10.20 – 10.30h **Traumreise** (10 min.)

10.30 – 10.40h **Was sind Träume?** "Rundumschlag"

10.40 – 11.15h "Kurze Methode" zum Ausprobieren - **Hände**

11.15 – 12.30h **Foto-Rundgang** (bis zur Pause)

Pause (12.30h – 13.30h)

Nachmittag (13.30-16h):

13.30 – 13.45h **Austausch** zum Fotorundgang, Bilder können geteilt werden(15min.)

13.45 – 14h **Methoden vorstellen** (dann losschicken) :

14.10 – 15.30h Jeder ist für sich **unterwegs** - Zeitvorgabe! (Wann treffen wir uns wieder?!)

15.30- 15.40h **Zweier-Austausch** (7 min.): Wie geht's mir gerade? Das tat mir gerade gut?

15.40 – 15.55h Abschluss-Auswertung - **Reflexion** zum Tag: I like, I wish, I learned, I wonder (mit Mentimeter)

15.55h-16h Abschlussgeschichte

16h Ende

Handout Feel it...TRAUMhaft

Geschichten

der König

Es war einmal ein König, der viele Berater an seiner Seite hatte. Eines Tages rief der König seine Berater zu sich und fragte sie ein weiteres Mal (er hatte schon viele Male gefragt), wie er die Hindernisse in seinem Leben überwinden könne; wie er seine Ziele besser erreichen könne; und wie er im Leben besser vorwärtskommen könne; und wie er endlich in seine Kraft kommen möge.

Die Berater sagten ihm das Selbe, wie die vielen Male davor. Der König war entnervt und sprach: „Das habt ihr mir schon tausendmal erzählt. Ich möchte endlich wissen, wie ich mich selbst befähigen kann. Wie ich in meine Kraft kommen kann.“

Die Berater trafen sich, um das königliche Problem zu erörtern. Langsam fürchteten sie um ihr Leben. Sie wählten eine Beraterin aus, um dem König die Botschaft, die Antwort zu übermitteln. In der Audienz sprach die Beraterin zum König: „Eure königliche Hoheit, wir wissen von einem weisen alten Mann, der am anderen Ende der Welt, in einer Berghöhle lebt. Dieser weise Mann kann alle Fragen beantworten. Die Reise ist jedoch sehr beschwerlich und gefährlich. Königliche Hoheit, sie müssen über wilde und stürmische Meere segeln, durch heiße Wüsten wandern, durch schlangengeplagte Dschungel wandern, Piranhas und andere Flussungeheuer werden ihnen den Weg erschweren. Hoheit, zum Schluss müssen sie einen hohen Berg erklimmen, um dort den alten weisen Mann in seiner Höhle zu treffen.“ Der König hörte zu. Die Beraterin sprach noch einmal: „Hoheit, wir raten ihnen von dieser Reise ab. Sie ist viel zu gefährlich.“

Der König bestand darauf die Reise anzutreten. Er machte sich auf den Weg und reiste über die stürmischen und wilden Ozeane, überquerte die Wüsten, wanderte durch den Dschungel und überquerte die Flüsse. Er kletterte den Berg hoch, bis er die Höhle des alten Weisen fand. Im inneren der Höhle sah der König einen alten Mann mit einem weißen Bart. Er war nur mit einem Lendenschurz bekleidet und blickte ins Feuer. Der König wollte gerade sein Anliegen vorbringen, da unterbrach ihn der alte Mann und sagte: „Ich kenne deine Fragen. Sei ein wenig geduldig. Ich werde sie dir bald beantworten.“ Der König saß mit dem alten Mann am Feuer und beide starrten in die Flammen. Ich weiß nicht, wie lange sie so dasaßen, doch irgendwann schaute der alte Mann dem König in die Augen und sprach: „Wenn du deine Ziele erreichen willst, deine Hindernisse überwinden möchtest und du in deine Kraft kommen willst, dann sage jeden Morgen und am Abend und während des Tages folgende Worte:

„Wenn es sein soll, dann liegt es alleine an mir! Wenn es sein soll, so liegt das allein bei mir! Wenn es sein soll, dann liegt es alleine bei mir!“

Nun, ich habe mir dieses kleine Mantra angeeignet und spreche es immer wieder aus. Ja, es gibt Dinge, die können wir nicht zerreden, die müssen einfach getan werden. Ob das nun eine Entscheidung ist, die gefällt werden muss, seine Kraft zu aktivieren, sein Leben zu leben, sich zu zeigen, was auch immer. Ja, es liegt immer bei uns selbst. Ob es das einfacher macht? Nein, aber es ist der Anfang eines jeden Lebensabenteuers.

Abschlussgeschichte

Von Peter Pan, Träumen und Ziele erreichen

First you have to dream!

In der Verfilmung „Hook“, wusste schon Peter Pan, ohne seine wunderbaren Gedanken, ohne seine Phantasie würde er niemals wieder fliegen können. Jene Gedanken, die einem scheinbar alle Last vom Herzen nehmen und befreien; befreien von Zweifeln; befreien von Zwang und schweren Ketten; befreien von der Angst zu versagen.

Handout Feel it...TRAUMhaft



Peter

konnte diese Gedanken alleine nicht wiederfinden. Doch zum Glück war er nicht alleine. Denn gute und ihn niemals aufgebende Freunde wie die Elfe Glöckchen, haben Peter an seinen wunderbaren Gedanken, seinen letzten Gedanken an seine Eltern, erinnert und gemahnt, diesen niemals wieder zu vergessen; den Gedanken zu behalten und neue zu finden. Um für immer zu fliegen.

Ich habe lange Zeit vergessen zu träumen. Ich meine damit nicht die Träume der Nacht, während ich schlafe und mich morgens nur noch selten daran erinnern kann. Ich meine damit die Träume am Tag, die ich bewusst herbeigeführt habe oder die plötzlich in meinem Kopf entstehen. Ich habe mich früher oft dafür selbst ausgelacht und sie ausgebremsst und abgewürgt. Träume gehen niemals in Erfüllung. Das war stets mein vorherrschender Glaube.



Wer sagt, dass Träume niemals in Erfüllung gehen werden?

Wer hat mich das so fest glauben lassen, dass ich über so lange Zeit vergessen habe zu träumen?

Es wird sicher Menschen geben, die das Träumen als Blödsinn abtun. Die nur das reine Handeln favorisieren und sich die Tretmühlen des Alltags zunutze machen um nicht von ihrem Weg abzukommen. Der ihnen keine Angst macht, den sie kennen und immer gleich ist. Ohne Träume.

Ein Weg, der für mich ins Nichts führt, weil er kein Ziel hat. Menschen die träumen können, die Träume haben und ihr Ziel kennen, sind erfolgreicher als andere, weil sie wissen wohin ihre Reise geht.

„Derjenige der sagt, dass etwas nicht geht, sollte es unterlassen denjenigen zu unterbrechen, der es gerade tut.“

Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es auch tun.

Handout Feel it...TRAUMhaft

