

# Informationen zum Vortrag

Innsbruck, 04.12.2018



RMA Gesundheit GmbH

## Schlaf und Traum - Traum

Brigitte Holzinger

### Das Wichtigste auf einen Blick

Der Traum als Etappe auf dem Weg zum Unbewussten:

Eine Annäherung von Traumforschung und Traumpsychotherapie?

Take-home message:

Träume sind hoch qualifizierte Abläufe, die dazu dienen, uns möglichst erholt die neue Wachperiode meistern zu lassen – der Traum als kleine Psychotherapie

### Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Traumarbeit als Standband des Schlafcoachings und damit des guten und gesunden Schlafs

Lernen von existentiell wichtigen Inhalten erfolgt im Traum

### Das können Sie selbst tun

Träume würdigen – sich von Träumen inspirieren lassen

Träume als psychosomatisches Ereignis verstehen – Träume als Verarbeitung der Sinne

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben? Ein Traumtagebuch zu führen lohnt sich

Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen:

Umdenken: Träume kommen ganz von selbst!

Institut für Bewusstseins- und Traumforschung, Dr. Brigitte Holzinger

[office@traum.ac.at](mailto:office@traum.ac.at)

[www.traum.ac.at](http://www.traum.ac.at); [www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)

Tel.: +43 699 101 99 042