



## **Buch: Lichtgespenster – wie Träume dir deinen Weg weisen am Beispiel des Burnouts**

### **Bibliografische Angaben:**

- Autor: Dr. Claudia Täubner; geboren am 02.07.1967 in Wolfsburg
- Buch: Lichtgespenster – wie Träume dir deinen Weg weisen am Beispiel des Burnouts
- Erscheinungdatum: 26.05.2016; 268 Seiten
- Illustration: Yasmeena van der Steeg, Bonn
- Lektorat, Korrektorat: Berlin
- Erschienen bei: TWENTYSIX – Der Self-Publishing-Verlag; Herstellung: BoD – Books on Demand
- ISBN: 978-3-740-7123-96
- Preis: 11,99 Euro im Print



### **Kernthese:**

Durch Träume wieder in den inneren Dialog kommen und das Leben an seinem Selbst ausrichten (Individuationsprozess).

### **Inhaltsverzeichnis:**

1. Vorwort
2. Einführung
3. Das Außen – der Spiegel des Lebens
4. Individuationsprozess – so wie außen, so auch innen
  - 4.1. Was Träume bedeuten
  - 4.2. Die Traumanalyse nach C. G. Jung
  - 4.3. Der seelische Heilungsprozess
  - 4.4. Die Arbeit mit dem inneren Kind
5. Das Innere – die Träume, die Sprache der Seele
  - 5.1. Einleitung
  - 5.2. 2007: Leben oder funktionieren?
  - 5.3. 2008: Ein neues Leben?
  - 5.4. 2009: Alles bleibt, wie es ist
  - 5.5. 2010: Ein Ende für einen neuen Anfang
  - 5.6. Zusammenfassung des Lebensabschnitts



## 6. Interpretation der Träume

- 6.1. Vorbereitung für das Träumen
- 6.2. Traumtagebuch – eine Struktur, um sich zu erinnern
- 6.3. Ausblick

## 7. Semantik der Bildsprache in Träumen

- 7.1. Personenverzeichnis
- 7.2. Traumsymbole
- 7.3. Ein Traum zum Schluss

## 8. Biografie

## 9. Literaturverzeichnis

### **Klappentext:**

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die mithilfe ihrer Träume in den inneren Dialog mit sich selbst treten wollen, die ihre Träume als Wegweiser für das eigene Leben nutzen und spüren wollen, dass die Kraft zur Gestaltung des eigenen Lebens in ihnen selbst vorhanden ist.

Anschaulich wird gezeigt, dass sich das Erlebte in Form von verschlüsselten Botschaften in Träumen widerspiegelt. Werden Träume über einen längeren Zeitraum schriftlich festgehalten und interpretiert, so sieht der Träumer einen engen Zusammenhang zwischen ihnen, das sogenannte „Lebensmuster“, welches von C. G. Jung als Individuationsprozess bezeichnet wurde. Im Individuationsprozess wird der Mensch zu dem, was er wirklich ist. Er vermittelt dem Menschen einen Lebenssinn und Lebensfülle. Anhand eines realen Burnouts zeige ich ein Teilstück eines solchen Individuationsprozesses auf. Der kontinuierliche Dialog des Träumers mit seiner Seele offenbart, welche Aspekte des Lebens korrigiert werden müssen, damit sich die eigene Persönlichkeit authentisch entwickeln kann. Eine Erläuterung zu Tag- und Nachtträumen sowie eine Traumdeutungsanleitung ergänzen das Buch.

Ein überraschendes Sachbuch mit einer authentischen Geschichte, die Ihnen den Dialog der Seele mit Ihrem Ich zeigt. Ein Buch, das Sie als Navigator für Ihr Leben nutzen können.

### **Angaben zur Autorin:**

Dr. Claudia Täubner ist Wirtschaftsinformatikerin, promovierte Informatikerin und ganzheitlicher Coach. Sie greift in ihren Beratungsgesprächen auf ein intrinsisches Wissen über psychologische, spirituelle und philosophische Themen zurück. Sie nutzt diverse Werkzeuge des ganzheitlichen Coachings. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen aus scheinbar ausgewegten Lebenssituationen hinaus, erarbeitet mit ihnen Lebenskonzepte und gibt ihnen Mut und Zuversicht für die Zukunft. Empathie, Freude und soziale Kompetenz sind ihre Wegbegleiter.



### Soziale Medien:

Web: <http://www.claudiatuebner.com>

Xing: [http://www.xing.com/profile/Claudia\\_Taebner](http://www.xing.com/profile/Claudia_Taebner)

Facebook:

[https://www.facebook.com/laudiatuebner.de/?view\\_public\\_for=1631322303804031](https://www.facebook.com/laudiatuebner.de/?view_public_for=1631322303804031)

Instagram: <https://www.instagram.com/laudiatuebner/>

Braunschweig, den 09. Juni 2016

Claudia Täubner

Claudia Täubner