

9 punkter til tolkning af drømme

1. Skriv drømmen ned i nutid og notér dagsrester
2. Identificer følelser i drømmen. Er der fornemmelser og impulser i kroppen
3. Giv drømmen en titel
4. Gennemgå drømmens drama:
 - a. Eksposition – hele drømmesituationen: tid og sted og personer
 - b. Udvikling af drømmens plot/problem. Situationen kompliceres
 - c. Kulmination: Der sker noget afgørende, situationen ændrer sig
 - d. Lysis. Forløsningen i drømmen. Mangler ved mareridt
5. Undersøg drømmens personlige og kulturelle associationer
6. Undersøg drømmens symboler
7. Er der noget, der stikker ud i drømmen. Mangler fx et familiemedlem
8. Tegn, mal, dramatiser eventuelt drømmen eller aspekter af den
9. Hvad er det, drømmen vil fortælle mig?