

Sylvia Graupner: Im Papierschiff durch die Nacht © 2025 Verlag Jungbrunnen Wien



Der Bilderbogen zum Traumbuch

Drucke die folgenden Seiten
im Format A3 oder A4 aus
und greif zu Deinen Stiften.
Viel Freude beim Zeichnen
und Eintauchen in Traumwelten.

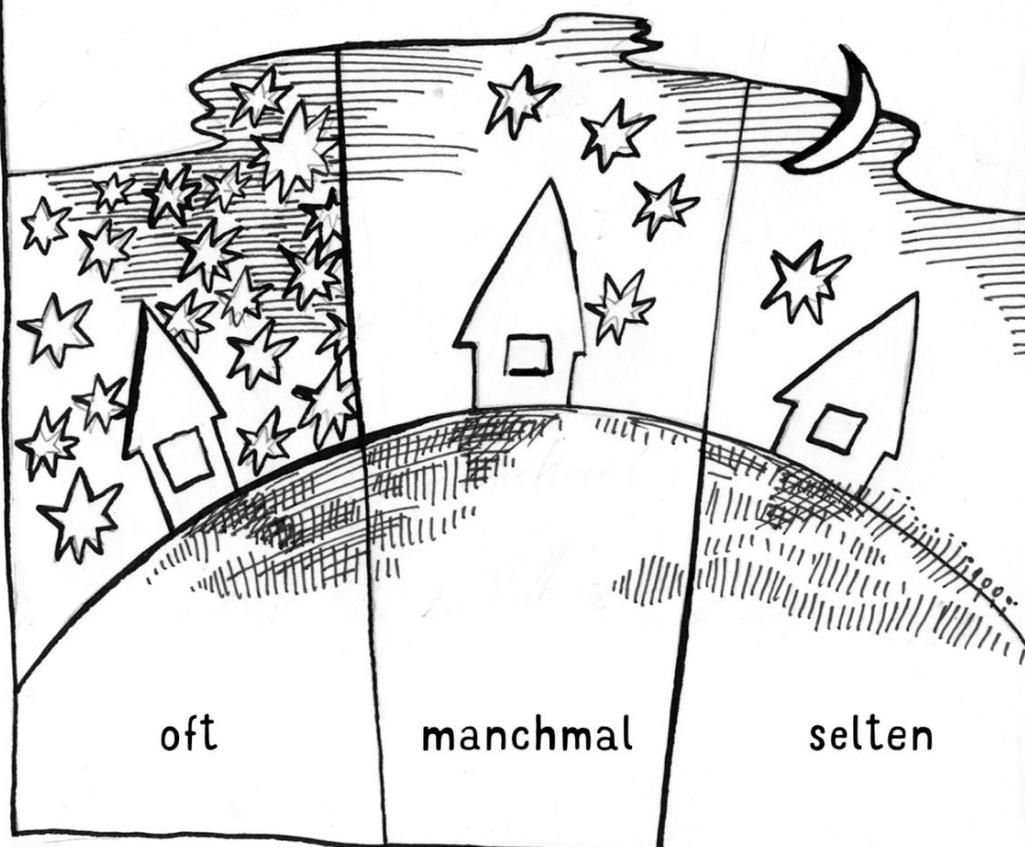
gute Träume wünscht Dir
Sylvia Graupner

Hier geht's zum Buch

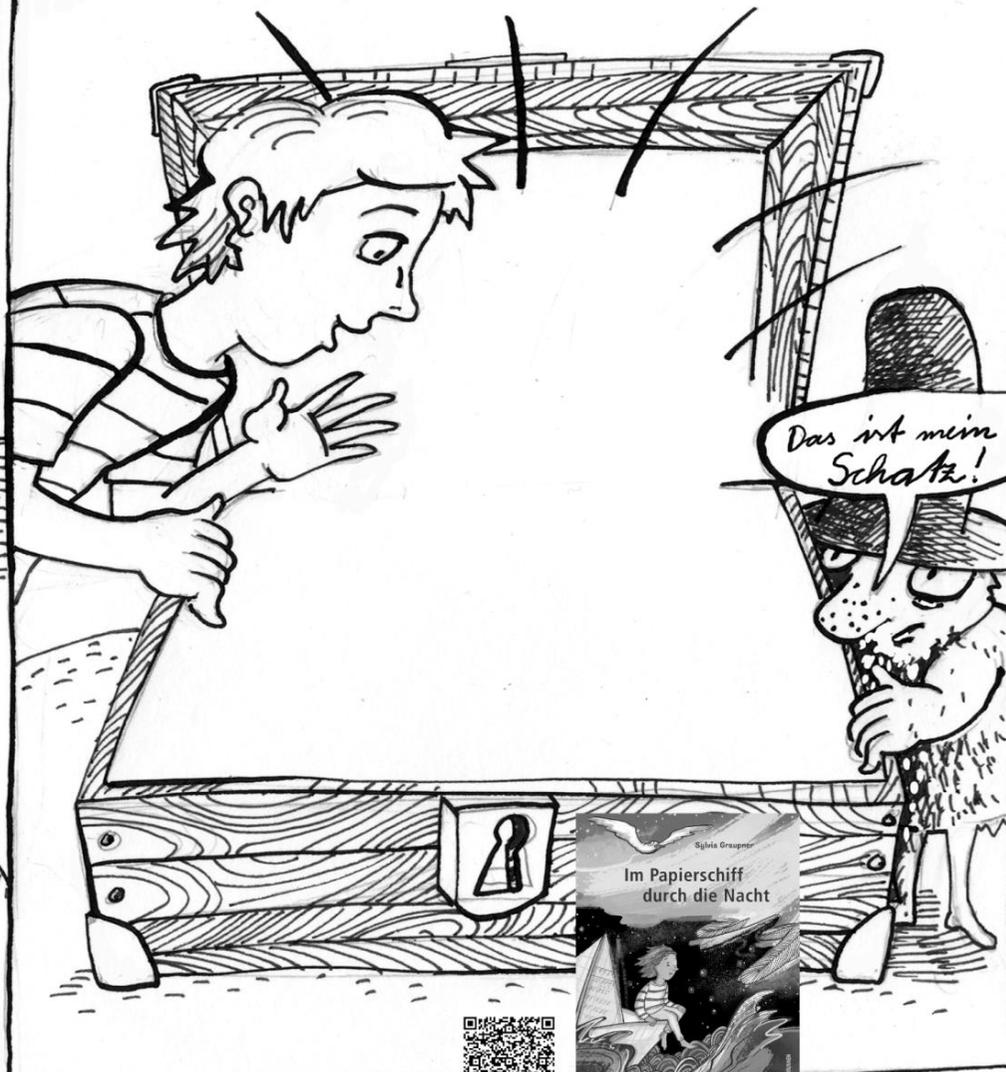


Lass uns über Träume reden!

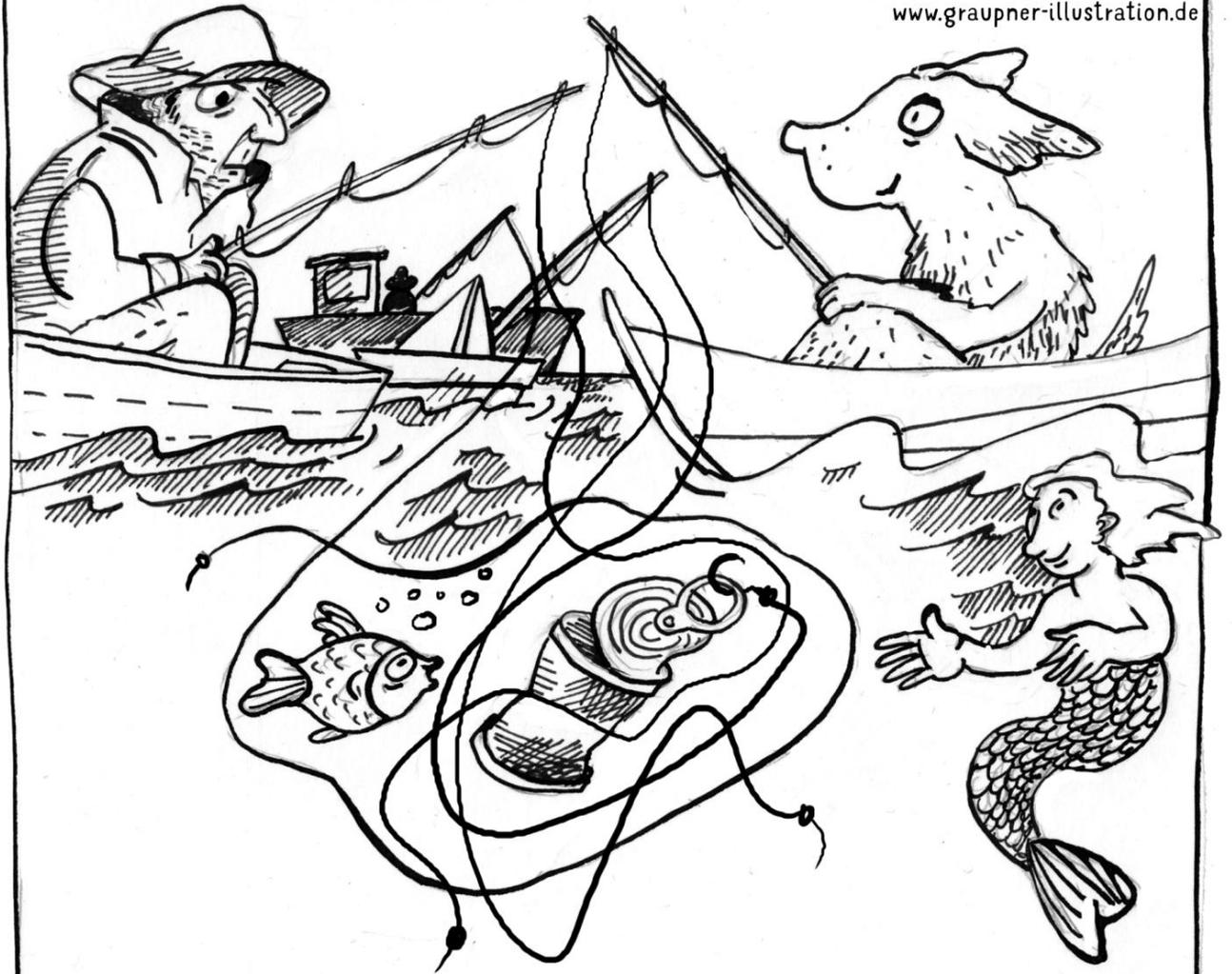
Wie häufig träumst Du?
Mach ein x ins Fenster.



Im Traum passieren ungewöhnliche Dinge.
Stell Dir vor, Du findest einen Schatz.
Male den Traumschatz in die Kiste.



Rudi ist wirklich sehr schüchtern.
Im Traum kann er mutig sein, male sein
größtes Abenteuer.



www.graupner-illustration.de

Jeder Angler träumt vom großen Fang.
Male Traumfische an die Haken.
Wer hat die leere Dose geangelt?



Tipps für gute Träume:

1. zur Ruhe kommen.

2. Versuche ganz still zu werden.
Was hörst Du jetzt?

3. Überlege, was heute gut war. Erinner dich an etwas, was heute schön gewesen ist. Das können ganz kleine Dinge sein, zum Beispiel die Sonne, die auf deine Nasenspitze schien.

4. Versuche mit guten Gedanken einzuschlafen. Mit etwas Glück bekommst Du einen schönen Traum.

Wie wäre es mit einem Traumtagebuch? Lege ein Notizheft und einen Stift neben dein Bett, damit Du nach dem Aufwachen gleich aufschreiben oder zeichnen kannst, was Du geträumt hast. Sonst ist der Traum schnell vergessen.

Zeichne etwas Schönes, woran Du beim Einschlafen denken kannst. Am besten, Du hängst Dir das Bild als Erinnerung über Dein Bett.

