

INHALT

- Einleitung: Ist alle Theorie grau? 7
Traumzeit ist Lebenszeit 8
Wie ein Traum entsteht 10
 Ein Traum und seine Deutung 17
Der Zugang zu den eigenen Träumen 23
 Das Traumtagebuch 24
Die Traumkultur der Senoi 26
Von »luzid« zu »klar« 29
Alles schläft, einer wacht... 31
 Schlafentzug und seine Folgen 33
1. Kapitel: Erste Praxis 36
 Traumgeschichtliches 37
 Die Wiedergeburt des Klartraums 39
Klarträumen kann man lernen! 41
 Die zehn Gebote zum Erlernen des Klarträumens 43
 Repetitorium 48
 Träum' ich oder wach' ich? 49
 Zum Beispiel... 51
 Vom Umgang mit Alpträumen 53
 Erkenne dich selbst! 56
 Ist Klarträumen gefährlich? 59
 Alles »klar?« 61
2. Kapitel: Theorie wird Wirklichkeit 64
 Spontane Klarträume 65
 Archetypisches 70
 Die Psychoanalyse nimmt Gestalt an 73
 Sprachkursus 80
3. Kapitel: Seltsame Begegnungen der 4. Art 82
 Not macht erfinderisch 83
 »Cave canem!« 87
 Lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen! 92
 Wer wagt, gewinnt 94
4. Kapitel: Hohe Schule 105
 »Knigge« für Klarträumer 106
 Unreifer Umgang mit Traumbegebenheiten 106
 Freund oder Feind? 116
 Der 7. Aspekt 119
 Vom Klarwerden zum Klarbleiben 125

Die Bildtechnik	126
Die Körpertechnik	127
Die Bild-Körper-Technik	130
Die Ichpunkt-Technik	131
Die Bild-Ichpunkt-Technik	131
Andere Techniken	132
5. Kapitel: Erkenntnistheorie für den Hausgebrauch	134
Standpunkte	135
Grundlagen	136
Abgrenzungen	138
»Phänomenales« und »Transphänomenales«	141
Veranschaulichungen	146
Aussichten	154
6. Kapitel: Materialien für Fortgeschrittene	160
Steigen Sie ein!	161
Erkenntnisträume	162
Präluzide Träume	178
Gewolltes und ungewolltes Erwachen	181
Verschenkte Gelegenheiten	186
Forschungsträume	197
Traumtraining	203
Genuß ohne Reue	206
Das erste Mal	214
7. Kapitel: Fröhliche Wissenschaft	220
Pioniere gesucht!	221
Du? Oder Ich?	222
Gereimtes und Ungereimtes	228
Kernspaltung?	238
Prüfstein für Theorien	239
Schöpferische Träume	243
Science-fiction live	245
Was wäre, wenn...?	248
Literaturverzeichnis	250