

Inhalt

Danksagung	12
1 Die Welt des luziden Träumens	13
2 Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen	27
3 Aufwachen in der Traumwelt	67
4 Einschlafen bei wachem Bewusstsein	105
5 So entstehen Träume	129
6 Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens	149
7 Abenteuer und Erkundungen	177
8 Probesthüne für das reale Leben	195
9 Kreative Problemlösung	213
10 Alpträume überwinden	231
11 Der heilende Traum	265
12 Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit	291
Nachwort: Das Abenteuer geht weiter	315
Anhang: Ergänzende Übungen	317
Stichwortverzeichnis	325
Über die Autoren	331
Endnoten	332

Übungsverzeichnis

1	Die Welt des luziden Träumens	13
	<i>IHR GEGENWÄRTIGER BEWUSSTSEINSZUSTAND</i>	23
2	Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen	27
	<i>WIE SIE IHRE TRAUMZEICHEN KATALOGISIEREN</i>	57
	<i>ZIELSETZUNG FÜR ERFOLG</i>	59
	<i>WIE SIE ZEIT FÜR LUZIDES TRÄUMEN EINPLANEN</i>	62
	<i>PROGRESSIVE ENTSPANNUNG</i>	63
	<i>DIE 61-PUNKTE-ENTSPANNUNG</i>	65
3	Aufwachen in der Traumwelt	67
	<i>DIE KRITISCHE BEWUSSTSEINSPRÜFUNG</i>	71
	<i>DIE MACHT DER ENTSCHLUSSKRAFT</i>	75
	<i>DIE INTENTIONSTECHNIK</i>	78
	<i>DIE REFLEXION-INTENTIONS-TECHNIK</i>	80
	<i>TRAINING FÜR EIN VORAUSSCHAUENDES GEDÄCHTNIS</i> ...	85
	<i>DIE MILD-TECHNIK</i>	87
	<i>AUTOSUGGESTIONSTECHNIK</i>	90
4	Einschlafen bei wachem Bewusstsein	105
	<i>DIE TECHNIK DER HYPNAGOGEN BILDER</i>	109
	<i>ENTSPANNTE TIEFE BAUCHATMUNG</i>	112
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER WEISSE-PUNKT-TECHNIK</i>	113
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER SCHWARZE-PUNKT-TECHNIK</i>	114
	<i>TRAUMLOTUS MIT FLAMME</i>	115

	ZÄHLEN SIE SICH IN DEN SCHLAF	117
	DIE ZWILLINGSKÖRPERTECHNIK	121
	DIE EINKÖRPERTECHNIK	123
	DIE KEINKÖRPERTECHNIK	125
5	So entstehen Träume	129
	<i>JENSEITS DER FAKTEN – WIE UNBEWUSSTE MENTALE SCHEMATÄ DIE WAHRNEHMUNG UND INTERPRETATION STEuern</i>	135
6	Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens	149
	<i>DIE SPINNINGTECHNIK</i>	152
	<i>DAS TRAUMFERNSEHEN</i>	165
	<i>TRAUMINKUBATION</i>	170
	<i>WIE SIE MIT DER SPINNINGTECHNIK EINE NEUE TRAUMSZENE ERZEUGEN</i>	173
	<i>DIE BÜHNE UMBAUEN; DEN KANAL WECHSELN</i>	174
7	Abenteuer und Erkundungen	177
	<i>WIE SIE IHR EIGENES ABENTEUERSKRIPT ENTWICKELN</i> ...	191
	<i>SIE SIND DER HELD</i>	194
8	Probephöhne für das reale Leben	195
	<i>EIN WORKOUT FÜR LUZIDES TRÄUMEN</i>	203
	<i>AUFTRITT VOR DEM TRAUMPUBLIKUM</i>	206
9	Kreative Problemlösung	213
	<i>PROBLEMLÖSUNG MITHILFE LUZIDER TRÄUME</i>	227
	<i>EINEN LUZIDEN TRAUMWORKSHOP ABHALTEN</i>	229

10	Alpträume überwinden	231
	<i>WIE SIE SICH MIT TRAUMFIGUREN UNTERHALTEN</i>	249
	<i>WIEDERKEHRENDE ALPTRÄUME UMTRÄUMEN</i>	259
<hr/>		
11	Der heilende Traum	265
	<i>NACH MÖGLICHKEITEN FÜR DIE INTEGRATION DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT SUCHEN</i>	275
12	Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit	291
	<i>DIE SUCHE NACH DEM HÖCHSTEN</i>	308
	Anhang: Ergänzende Übungen	317
	<i>LERNEN SIE, DEN WERT DER WILLENSKRAFT ZU ERKENNEN</i>	318
	<i>ÜBUNGEN: WIE SIE IHRE WILLENSKRAFT STÄRKEN</i>	319
	<i>KERZENKONZENTRATION</i>	321
	<i>VISUALISIERUNGSTRAINING</i>	322