

Inhalt

Einleitung	11
 Teil 1: Traumdeutung – erste Schritte	13
Kapitel 1: Grundlagen der Traumdeutung	14
Träume verstehen	14
Entlastungsträume	15
Wunschträume	16
Wahrträume (Prophezeiungen) mit einer Botschaft	16
Astralträume	17
Problemlösende Träume	18
Ein kurzer Blick in die Geschichte	20
Achtung, Prophezeiung!	21
Archetypen: alt und adaptiert	22
Das Schlangensymbol	24
 Kapitel 2: Warum träumen wir?	27
Realität oder Fantasie: Grundlegendes zum Schlaf	27
Der Weissager – Edgar Cayce	30
Der Realist – Sigmund Freud	33
Das kollektive Unbewusste – C. G. Jung	33
Moderne Ansätze – Judith Orloff	35
Wunder der Gegenwart – William Brugh Joy ...	37

Kapitel 3: Wie man sich an Träume erinnert	40
Fantasien zurückholen	40
Erinnerungsübung	42
Ihr Traumtagebuch	43
Meditation und Traumerinnerung	45
Erinnerungshilfen	45
Ängsten begegnen	46
Schlafend zum Erfolg	47
Wunderwaffe Traummeditation	48
 Kapitel 4: Ein Trauminterview führen	 51
So geht's	52
Die Senoi	53
Brugh Joy und die Traumarbeit der Senoi	54
So nutzen sie das Trauminterview	55
Zum Beispiel so: Bens Interview	57
Kindergeschichten	59
 Teil 2: Traumarten	 65
Kapitel 5: Träume von Tod und Gefahr	66
Es geht immer um Sie selbst	67
Tod heißt Wandel (nicht Tod)	68
Beziehungsträume	69
Über die Familie	71
 Kapitel 6: Träume von Liebe und Sex	 73
Erotik und Verlangen	75
Sexuelle Hemmnisse	76
Beziehungen	77

Kapitel 7: Weitere Traum motive	79
Fallen	79
Fliegen	81
Prüfungssituationen und Klassenzimmer	82
 Kapitel 8: Angstträume	 86
Nacktheit	86
Handtaschen und andere verlorene Gegenstände	88
Geld finden	89
Reisen	90
Ausfallende Zähne	91
 Kapitel 9: Albträume	 93
Motive und Symbole	93
Heilsame Albträume	94
Wiederkehrende Albträume	95
Der Angst entgentreten	97
Übung: Sich der Angst stellen	99
Oberhand gewinnen	99
Nachtangst	100
Ängste des Alltags	101
 Teil 3: Träume nutzen	 105
Kapitel 10: Heilungsträume	106
Heilung im Schlaf	106
Zeichen und Symbole	109
Die Kraft der Suggestion	110
Techniken der Visualisierung	111

Sich selbst helfen	112
Hilfe vom Profi – Traumtherapeuten	113
Kapitel 11: Klarträume	118
Traum ich oder wach ich?	118
Don Juan	120
LaBerges Theorien.....	122
Ihr erster Klartraum	122
Klar, ich träume	124
Schlafroutine entwickeln	124
Auf die Absicht kommt es an	126
Kapitel 12: Träume und außersinnliche Wahrnehmungen	131
Telepathie im Schlaf	131
Zwischenmenschlicher Kontakt	133
Die inneren Sinne	136
So funktioniert Schicksal	137
Wahrträume	138
Verflochtene Traumgeschichten	140
Kapitel 13: Traumreisen	144
Mythen der Vergangenheit	144
Auf dem Weg zum Krafttraum	146
Große (wichtige) Träume	150
Inszenierungsarbeit – große Träume	152
Traumkontrolle	153
Aus Träumen lernen	155

Teil 4: Traumsymbole – ein Lexikon	157
Zum Gebrauch	158
Endnoten	308
Register	310