

INHALT

Hey, du bist ja wach! 6

Festhalten! 12

Warum ein Traumtagebuch uns wacher für das macht,
was uns beschäftigt

Da war doch was? 15

Warum manche Menschen sich besser an Träume
erinnern können als andere

Es ist nur eine Phase 18

Was in den Schlafphasen passiert

Gehirn auf Autopilot 23

Die Frage, warum wir fast ein Viertel unseres Lebens
verträumen, bereitet Wissenschaftlern schlaflose Nächte

Überwiegend surreal 32

Das kommt in unseren Träumen vor

Nachtgedanken 34

Wie man Träume entschlüsselt

Seltsame Vögel und ein Tässchen Tee 40

Traumsymbole und was sie bedeuten

Vamos a la Heia 44

Ein Traum von einem Schlafzimmer

Atemmeditation für mehr innere Ruhe	53
Die Angst schläft mit	54
Alpträume und wie man sie verscheucht	
Übernimm die Regie	63
So nimmst du mit der Imagery Rehearsal Therapy	
einem Albtraum den Schrecken	
Mal dir etwas Schönes aus	73
Imagery Rehearsal Therapy mit Kleber und Buntstiften	
Dream a little dream	76
Wie man seine Träume beeinflusst	
Traumlabor	87
Experimente für aufgeweckte Traumforscher	
Wach im Schlaf	93
Wie Klarträumer die Nacht erleben	
Ein Traum von einem Traum	110
Hier ist Platz für schöne Nachtszenarien	
Dein Traumtagebuch	115
Forschungsbericht	236
Hier kannst du deine Träume auswerten	