

Ann Faraday: Die positive Kraft der Träume

Knaur®

**Undös-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz**

Inhalt

Einführung 9

Erster Teil • Der Stoff, aus dem die Träume sind

- 1 Träumen - der dritte Seinszustand 15
Die vier Stadien des Schlafzyklus 16 • *Das Traumschauspiel* 18 • *Landläufige Märchen über das Träumen* 20 • *REM-Schlaf und Traumentzug-Experimente* 23 • *Schlußfolgerungen* 26
- 2 Was ist ein Traum? 27
Die Träume des Dr. Y. 30 • *Das Niemandland des Nicht-REM-Schlafs* 33 • *Individuelle Unterschiede im Träumen* 36 • *»Träumchen«* 37
- 3 Warum wir unsere Träume vergessen 38
Traumgedächtnis und Persönlichkeit 39 • *Die Verdrängung von Träumen* 40 • *»Ablenkungsmanöver«* 44 • *Die allgemeine Neigung, Träume zu vergessen* 46 • *Spontane Traumerinnerung - eine Zusammenfassung* 50
- 4 Die »königliche Straße« ins Unbewußte 51
Wie Freud das »Geheimnis der Träume« entdeckte 52 • *Der Traum als Hüter des Schlafs* 58 • *Der Traum als Sicherheitsventil* 61
- 5 Das Zweck-Träumen 62
Der »typische« Traum 65 • *Das geschwätzige Hirn* 70 • *»Etwas überschlafen«* 73

Zweiter Teil • Die großen Traumforscher

- 6 Im Sprechzimmer 77
Freuds Theorie der Traumentstellung 77 • *Die Traum-symbolik, wie Freud sie sah* 84 • *Vergewaltigung durch Interpretation* 88 • *Jungs Methode der Traumdeutung* 95
- 7 Traumdeutung für alle 102
Halls »Inhaltsanalyse« und Traumdeutung 103 • *Perls' »Gestalt«-Methode* 114 • *Eine umfassende Deutungsmethode für den Hausgebrauch* 127

Dritter Teil • Die drei Gesichter des Träumens

- 8 Blick nach draußen 130
»Mahn«-Träume 131 • »Warn«-Träume 133 •
»Hellseherische« Träume 135 • Menschen »durch-
schauen« 139 • »Weissagungs«-Träume 142 •
»Prophetische Träume in der Therapie 148 •
Schlußfolgerung 152
- 9 Die Spiegel weit 154
Spiegelwelt-Menschen 155 • Spiegelwelt-Tiere und
andere Geschöpfe 169 • Spiegelwelt-Häuser 173 •
Spiegelwelt-Fahrzeuge 178 • Das Spiegel-Ich 183
- 10 Blick nach innen 184
»Eile mit Weile« 188 • »Energie ist ewiges Entzücken«
191 • Die Frau gehört auf den Scheiterhaufen 199 •
Das hätte Freud gefreut 206 • Etwas Häßliches im
Keller 210 • Besucher aus dem Weltraum 218

Vierter Teil • Blick in die Zukunft

- 11 Die Traumkraft in der Gesellschaft 225
Die Traumkraft in der Familie 227 • Die Traumkraft
in den Kirchen 233 • Die Traumkraft im Erziehungs-
system 236 • Die Traumkraft in Geschäftsleben und
Regierung 237 • Die Traumkraft in der Psychotherapie
241
- 12 Jenseits des dritten Seinszustandes 244
Träume schöpferischer Inspiration 245 • Wie man seine
Träume manipulieren kann 246 • Der »luzide« Traum
249 • Der »High«-Traum 252

Anhang 257

- A: 12 Tips für das Erinnern und Festhalten von
Träumen 257
- B: Wachphantasie - eine Methode
für notorische Traumvergesser 258
- Ausgewähltes Literaturverzeichnis 263
- Personen- und Sachregister 264