

Andreas Huber

unter Mitarbeit von Helmut Fuchs

Die Sprache der Träume verstehen

So nützen Sie das
Frühwarnsystem Ihres
Unterbewusstseins

ARISTON

Inhalt

Einleitung: Traum zwischen Wahn und Weisheit.	7
Traumgeschichte: der Mensch als Traumwesen.	13
Frühe Traumtheorien: magische Erkenntnis oder fauler Zauber?	13
Artemidors „Traumbuch“: die Kunst der antiken Traumdeutung	22
Traumforschung: in der Dunkelkammer unseres Gehirns.	27
Wie wir schlafen und träumen	27
Traumbiologie: warum wir träumen.	39
Traumbedeutung: Psycho-Logik der Träume.	45
Traditionelle Traumtheorien: Sinn und Unsinn des Träumens.	45
Moderne Traumempirie: was man wirklich weiß.	66
Traumfunktionen: komplexe Lebenshilfe.	85
Traumdeutung: Wegweiser zum persönlichen Lebensglück.	109
Traumsprache: Traum als Symbol- und Metaphernmaschine.	109
Traumgedächtnis: Anleitungen zur Traumerinnerung_____	130
Traumarbeit: Anleitungen zum Traumdialog.	137
Traumdeutungen: Modelle und Strukturen.	150

Alpträume: die Angst bewältigen	181
Schöpferisch träumen: der „Klartraum“ als Lebenshilfe?	186
Wenn Paare träumen: die andere Seite der Partnerschaft	189
Traumwelt: leben wie im Traum?	193
Traumintelligenz: Ich = Wach-Ich + Traum-Ich	193
Traummagie: göttliche Stimme und kosmische Offenbarung?	196
Anhang	201
Anmerkungen	201
Literatur	214
Links zum Thema im Internet	220