

**Heiko Ernst**

# **INNENWELTEN**

**Warum Tagträume uns kreativer,  
mutiger und gelassener machen**

**Klett-Cotta**

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>I Unser aller Doppelleben:</b>	
<b>Vom Träumen am Tage</b> .....	11
Ersatzbefriedigung oder Regulativ der Seele ? .....	11
Die Überlebenstechniken: Imagination und Fantasie ....	45
Die Macht des Wunsch-Denkens .....	67
Innere Bilder und äußere Erfahrung: Wie sie zusammenspielen, Sinn stiften und kreativ machen .....	72
Die Übermacht der Wirklichkeit und die Hintertür der Fantasie .....	84
Und was sagt die Hirnforschung? .....	92
Der Königsweg zum Selbst: eine Zwischenbilanz .....	97
<b>II Das größere Muster:</b>	
<b>Wie wir unser Leben fantasieren</b> .....	102
Leitmotive und Lebensthemen .....	102
Tagträume in der Persönlichkeitsentwicklung .....	120
Hinterm Horizont: Wie wir die Zukunft erträumen .....	149

Kollektive Fantasien und Anderwelten .....	158
Tagtraum und Kunst .....	168
Zwischen Nostalgie und Utopie .....	188
<b>III Der umzingelte Tagtraum:</b>	
<b>Die Innenwelt und ihre Feinde</b> .....	207
Alleinzeit: Die Chance, zu sich zu kommen .....	210
Der Angriff der Außenwelt auf die Innenwelt .....	223
<b>Literatur</b> .....	236