

Dr. Brigitte Holzinger

# Alpträume

*Was sie uns sagen  
und wie wir sie verändern können*

*nymphenburger*

# Inhalt

Der Albtraum -Begleiter der Nacht	7
Wie sich (Alb-)Träume im Laufe unseres Lebens verändern	29
Das Orchester -Das Spiel der Träume	54
Träume sind Schäume und kommen aus dem Bauch(hirn) - Ursachen von Albträumen	72
Das weite Land der Träume - Der Traum, Sprache des Körpers	100
Das alpträumende Gehirn -Einblicke in die Windungen der Schnittstelle zur Welt	121
Die Macht des Blicks	141
Die Streitträume oder: Durch das Traumtagebuch Verborgenes erkennen	163
Traumträume	180
Dem Alb den Schrecken nehmen	205
Anhang	227
Schlafarchitektur	227
Literatur	232