

TRÄUME, WAS DU TRÄUMEN WILLST

Die Kunst des luziden Träumens

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Inhalt

Danksagung	12
1 Die Welt des luziden Träumens	13
2 Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen	27
3 Aufwachen in der Traumwelt	67
4 Einschlafen bei wachem Bewusstsein	105
5 So entstehen Träume	129
6 Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens	149
7 Abenteuer und Erkundungen	177
8 Probebühne für das reale Leben	195
9 Kreative Problemlösung	213
10 Albträume überwinden	231
11 Der heilende Traum	265
12 Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit	291
Nachwort: Das Abenteuer geht weiter	315
Anhang: Ergänzende Übungen	317
Stichwortverzeichnis	325
Über die Autoren	331
Endnoten	332

Übungsverzeichnis

1	Die Welt des luziden Träumens.....	13
	<i>IHR GEGENWÄRTIGER BEWUSSTSEINSZUSTAND</i>	<i>23</i>
2	Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen.....	27
	<i>WIE SIE IHRE TRAUMZEICHEN KATALOGISIEREN</i>	<i>57</i>
	<i>ZIELSETZUNG FÜR ERFOLG.....</i>	<i>59</i>
	<i>WIE SIE ZEIT FÜR LUZIDES TRÄUMEN EINPLANEN</i>	<i>62</i>
	<i>PROGRESSIVE ENTSPANNUNG</i>	<i>63</i>
	<i>DIE 61-PUNKTE-ENTSPANNUNG.....</i>	<i>65</i>
3	Aufwachen in der Traumwelt.....	67
	<i>DIE KRITISCHE BEWUSSTSEINSPRÜFUNG.....</i>	<i>71</i>
	<i>DIE MACHT DER ENTSCHLUSSKRAFT.....</i>	<i>75</i>
	<i>DIE INTENTIONSTECHNIK.....</i>	<i>78</i>
	<i>DIE REFLEXION-INTENTIONS-TECHNIK</i>	<i>80</i>
	<i>TRAINING FÜR EIN VORAUSSCHAUENDES GEDÄCHTNIS ...</i>	<i>85</i>
	<i>DIE MILD-TECHNIK.....</i>	<i>87</i>
	<i>AUTOSUGGESTIONSTECHNIK</i>	<i>90</i>
4	Einschlafen bei wachem Bewusstsein.....	105
	<i>DIE TECHNIK DER HYPNAGOGEN BILDER</i>	<i>109</i>
	<i>ENTSPANNTE TIEFE BAUCHATMUNG</i>	<i>112</i>
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER WEISSE-PUNKT-TECHNIK.....</i>	<i>113</i>
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER SCHWARZE-PUNKT-TECHNIK.....</i>	<i>114</i>
	<i>TRAUMLOTUS MIT FLAMME.....</i>	<i>115</i>

	<i>ZÄHLEN SIE SICH IN DEN SCHLAF</i>	117
	<i>DIE ZWILLINGSKÖRPERTECHNIK</i>	121
	<i>DIE EINKÖRPERTECHNIK</i>	123
	<i>DIE KEINKÖRPERTECHNIK</i>	125
5	So entstehen Träume	129
	<i>JENSEITS DER FAKTEN – WIE UNBEWUSSTE</i> <i>MENTALE SCHEMATA DIE WAHRNEHMUNG UND</i> <i>INTERPRETATION STEuern</i>	135
6	Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens	149
	<i>DIE SPINNINGTECHNIK</i>	152
	<i>DAS TRAUMFERNSEHEN</i>	165
	<i>TRAUMINKUBATION</i>	170
	<i>WIE SIE MIT DER SPINNINGTECHNIK EINE NEUE</i> <i>TRAUMSZENE ERZEUGEN</i>	173
	<i>DIE BÜHNE UMBAUEN; DEN KANAL WECHSELN</i>	174
7	Abenteuer und Erkundungen	177
	<i>WIE SIE IHR EIGENES ABENTEUERSKRIPT ENTWICKELN</i> ...	191
	<i>SIE SIND DER HELD</i>	194
8	Probephöhne für das reale Leben	195
	<i>EIN WORKOUT FÜR LUZIDES TRÄUMEN</i>	203
	<i>AUFTRITT VOR DEM TRAUMPUBLIKUM</i>	206
9	Kreative Problemlösung	213
	<i>PROBLEMLÖSUNG MITHILFE LUZIDER TRÄUME</i>	227
	<i>EINEN LUZIDEN TRAUMWORKSHOP ABHALTEN</i>	229

10	Alpträume überwinden	231
	<i>WIE SIE SICH MIT TRAUMFIGUREN UNTERHALTEN</i>	249
	<i>WIEDERKEHRENDE ALPTRÄUME UMTRÄUMEN</i>	259
11	Der heilende Traum	265
	<i>NACH MÖGLICHKEITEN FÜR DIE INTEGRATION DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT SUCHEN</i>	275
12	Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit	291
	<i>DIE SUCHE NACH DEM HÖCHSTEN</i>	308
	Anhang: Ergänzende Übungen	317
	<i>LERNEN SIE, DEN WERT DER WILLENSKRAFT ZU ERKENNEN</i>	318
	<i>ÜBUNGEN: WIE SIE IHRE WILLENSKRAFT STÄRKEN</i>	319
	<i>KERZENKONZENTRATION</i>	321
	<i>VISUALISIERUNGSTRAINING</i>	322