

# Inhalt

	Klarraumtechniken, Schritt für Schritt	8
	Einführung	9
	Anmerkung des Autors	13
	Erster Teil	15
	<b>Grundlagen für Einsteiger</b>	
Eins	Kontrollfreaks, Eisberge und ungeöffnete Post	16
Zwei	Sex, Sport und psychisches Gepäck	42
Drei	Die drei Säulen des Klartraums, Karrierewege und Kreativität	74
	Zweiter Teil	99
	<b>Tiefgang</b>	
Vier	Archetypen, Albträume und der Schatten	100
Fünf	Klarträumen global – von der Antike bis zur Neuzeit	127
Sechs	Klarträumen global – Sangomas, Schamanen und luzide Lamas	142
Sieben	Klarraumfördernde Ernährung	164
Acht	Heilung, Träume von Toten und luzide Lebensweise	186
	Schluss	208
	<b>Anhang</b>	213
	Dank	214
	Anmerkungen	216