

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	15
Geschichte der Traumdeutung	15
<i>Die Anfänge der Traumdeutung</i>	15
<i>Der Kult des Asklepios</i>	17
<i>Der pragmatische Umgang mit dem Traum</i>	19
<i>Das Zeitalter der Romantik</i>	21
<i>Die Psychoanalyse</i>	22
<i>Die amerikanische Schule der Traumdeutung</i>	24
<i>Die naturwissenschaftliche Betrachtung des Traums</i> ...	27
<i>Die esoterische Sicht des Traums</i>	28
<i>Ausblick</i>	30
Traumarbeit – ein einfacher Weg zur Selbsterkenntnis...	32
Das Traumbewusstsein	36
Kann man einen Traum verstehen?	41
Die psychologische Dimension des Traums	50
Das Traumsymbol	53
Was ist ein Symbol?	53
Die Mehrdeutigkeit der Traumsymbole	55
Persönliche und archetypische Symbole	65
Die drei grundlegenden Archetypen im Traum	81
<i>Der Schatten</i>	81
<i>Die Anima</i>	88

<i>Der Animus</i>	93
Handbücher der Traumsymbole	96
<i>Das persönliche Traumsymbolbuch</i>	96
<i>Das allgemeine Lexikon der Traumsymbole</i>	99
Schlüsselfragen zu den verschiedenen Traumsymbolen ..	103
 Die unterschiedlichen Arten der Träume	111
Der Tagtraum und der nächtliche Traum	112
Der normale Alltagstraum	118
Wiederkehrende Träume	121
Der Alptraum	124
Der Heiltraum	127
Der vorausweisende Traum	132
<i>Exkurs: Die Farbe im Traum</i>	134
Der archetypische Traum	143
Der Klartraum	145
Tabellarische Auflistung der unterschiedlichen Traumtypen	156
Schlüsselfragen zu den einzelnen Traumtypen	157
 Die praktische Deutung eines Traums	163
Sprachliche und nicht-sprachliche Formen der Deutung	165
Die »objektive« Traumbetrachtung	169
Die nonverbale oder künstlerische Traumarbeit	170
<i>Malen und Zeichnen</i>	170
<i>Die analytische Betrachtung der Traumbilder</i>	174
<i>Die analytische Betrachtung der Traumbilder im Überblick</i>	186
<i>Weitere künstlerische Techniken der Traumarbeit</i>	188
Die verbale, künstlerische Traumarbeit	189
<i>Der Traum als Drama</i>	189
<i>Die Exposition oder die Einleitung</i>	193
<i>Die Peripetie oder der Punkt des Umschlagens</i>	202

<i>Die Lysis oder die Lösung</i>	203
<i>Der Traum als Geschichte</i>	206
Die verbale, nicht-künstlerische Traumarbeit	212
<i>Die Fragetechnik</i>	212
<i>Die Beobachtung des Traum-Ich</i>	217
<i>Positive Beeinflussung des Traum-Ich durch</i> <i>luzides Träumen</i>	221
<i>Positive Beeinflussung des Traum-Ich durch</i> <i>Affirmationen</i>	222
<i>Fall- oder Flugträume</i>	223
<i>Die Assoziationstechnik</i>	226
<i>Zukunft oder Vergangenheit?</i>	232
<i>Deutung eines Traums im Zwischenbewusstsein</i> <i>vor dem Erwachen</i>	234
<i>Ein zeitsparendes Deutungssystem</i>	237
<i>Ein ausführliches Deutungssystem</i>	240
<i>Die Trauminkubation</i>	246
Übersicht über die verschiedenen Formen der Traumdeutung	249
Sollte man sich an das Deutungssystem einer Schule halten?	251
Das Traumtagebuch	252
Die Erinnerung eines Traums	263
Die Kultur des Schlafens	265
Wie man das Schlafen vorbereitet	266
<i>Die innere Einstellung gegenüber Träumen</i>	266
<i>Die bewusste Einstellung gegenüber dem</i> <i>Nachtbewusstsein</i>	268
<i>Einige Anmerkungen zum Fernsehen</i>	270
<i>Das Schlummerbad</i>	271
<i>Die Schlafzimmerästhetik</i>	271
Blockaden der Traumerinnerung beim Einschlafen	272
Affirmationen	274

Noch einige Tipps zur Gestaltung einer günstigen Schlafatmosphäre	276
Die Kultur des richtigen Aufwachens	282
<i>Ein Lob der Langsamkeit</i>	282
<i>Das Wecken</i>	284
<i>Die Magie der Schlafseite</i>	285
<i>Stopp-Signale</i>	286
<i>Das Erzählen eines Traums</i>	288
<i>Der Dialog mit dem Reich der Träume</i>	291
<i>Strategien der Traumerinnerung im Überblick</i>	292
Anmerkungen	295
Benutzte und empfehlenswerte Literatur	297
Seminarhinweis	303