

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einführung .....</b>	<b>15</b>
<b>Geschichte der Traumdeutung.....</b>	<b>15</b>
<i>Die Anfänge der Traumdeutung.....</i>	<i>15</i>
<i>Der Kult des Asklepios.....</i>	<i>17</i>
<i>Der pragmatische Umgang mit dem Traum .....</i>	<i>19</i>
<i>Das Zeitalter der Romantik .....</i>	<i>21</i>
<i>Die Psychoanalyse.....</i>	<i>22</i>
<i>Die amerikanische Schule der Traumdeutung .....</i>	<i>24</i>
<i>Die naturwissenschaftliche Betrachtung des Traums...</i>	<i>27</i>
<i>Die esoterische Sicht des Traums.....</i>	<i>28</i>
<i>Ausblick .....</i>	<i>30</i>
Traumarbeit – ein einfacher Weg zur Selbsterkenntnis...	32
Das Traumbewusstsein.....	36
Kann man einen Traum verstehen?.....	41
Die psychologische Dimension des Traums .....	50
<b>Das Traumsymbol .....</b>	<b>53</b>
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>	<i>81</i>
<i>Die Anima .....</i>	<i>88</i>

<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
<b>Die unterschiedlichen Arten der Träume .....</b>	<b>111</b>
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
<b>Die praktische Deutung eines Traums .....</b>	<b>163</b>
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
Weitere künstlerische Techniken der Traumarbeit....	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 luzides Träumen</i> .....	221
<i>Positive Beeinflussung des Traum-Ich durch 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 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
<b>Die Erinnerung eines Traums</b> .....	263
<b>Die Kultur des Schlafens</b> .....	265
Wie man das Schlafen vorbereitet .....	266
<i>Die innere Einstellung gegenüber Träumen</i> .....	266
<i>Die bewusste Einstellung gegenüber dem 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