

Inhalt

Einführung: Unsere nächtliche Wundertüte	9
1 Träume sind unser entwicklungsgeschichtliches Erbe	15
2 Warum wir Albträume brauchen	51
3 Erotische Träume: Die Verkörperung des Begehrens	79
4 Träume und Kreativität: Wie Träume den Schöpfer in uns erwecken	101
5 Traum und Gesundheit: Was unsere Träume über unser Befinden verraten	133
6 Luzide Träume: Wo wacher und träumender Geist sich überschneiden	165
7 Wie Sie luzides Träumen lernen können	189
8 Die Zukunft des Träumens	211
9 Die Interpretation von Träumen	231
Schlusswort: Die transzendente Macht der Träume	249
Dank	253
Weiterführende Literatur	255
Anmerkungen	297