

Inhalt

1	Einleitung – In die nächtliche Traumwelt eintauchen	1
2	Was passiert im Körper, wenn wir schlafen?	3
	Die REM-Revolution	4
	Die Messung des Schlafes im modernen Schlaflabor	5
	Die Stadien des Schlafes	9
	Der Verlauf des Schlafes – das Schlafprofil	17
3	Was ist ein Traum?	21
	Die wissenschaftliche Definition	21
	Die verschiedenen Formen des Träumens	24
	Die Werkzeuge der Traumforschung	31
	Die Trauminhaltsanalyse	42
	Allgemeine Aspekte des Traumes	48
	Die Wahrnehmung im Traum – die fünf Sinne	51
	Die schöpferische Seite der Träume	56
4	Die Traumerinnerung – Träume sind schwer fassbar	61
	Die Theorien der Traumerinnerung	62
	Die Verdrängungshypothese von Freud	63
	Die Messmethoden der Traumerinnerung	68
	Einflussfaktoren auf die Traumerinnerung	73
	Integration und Bewertung der Traumerinnerung	89
	Die eigene Traumerinnerung verbessern	92

5	Wie wirkt sich das Wachleben auf Träume aus?	95
	Der Zusammenhang zwischen Wachleben und Traum	96
	Beeinflussung der Traumwahrnehmung	127
	Träume vom Schlaflabor	131
	Einflussfaktoren auf die Kontinuität zwischen Wach und Traum	133
6	Wovon träumen Menschen?	139
	Träume von Frauen und Männern	140
	Träume im Alter	149
	Träume und psychische Störungen	153
	Träume und Schlafstörungen	167
	Träume und Migräne	178
7	Was passiert im Körper, wenn wir träumen?	183
	Traumzeit und REM-Schlaf-Dauer: Wie lange dauern Träume?	184
	Trauminhalt und Augenbewegungen: Das Auge träumt mit	189
	Trauminhalt und Aktivierung im Gehirn: Wo spielt sich der Traum ab?	194
	Trauminhalt und Elektromyogramm (EMG): Ruhet die Muskeln im Schlaf?	204
	Trauminhalt und vegetatives Nervensystem: Herzschlag, Atmung und Sex	210
8	Wie wirken sich Reize während des Schlafes auf Träume aus?	217
	Die Untersuchungen von Wilhelm Weygandt – Ein historischer Einstieg	217
	Die Forschung im modernen Schlaflabor	220
	Einfluss äußerer Reize	223
	Einfluss interner Reize	230
	Lernen im Schlaf?	235

9	Luzide Träume – Während des Traums wissen, dass man träumt	239
	Das „Erwachen“ im Traum	241
	Die Geschichte des luciden Träumens	245
	Fit durch Traumtraining?	256
	Techniken zum Erlernen des luciden Träumens	257
	Anwendung lucider Träume	266
10	Alpträume und nächtliches Aufschrecken	273
	Das nächtliche Erwachen mit Angst	274
	Die Inhalte von Alpträumen bei Kindern und Jugendlichen	281
	Die Themen von Alpträumen bei Erwachsenen	284
	Die Ursachen von Alpträumen	286
	Die Ursachen des Pavor nocturnus	293
	Die Therapie von Alpträumen	295
	Die Therapie des Pavor nocturnus	303
11	Wozu träumen wir?	307
	REM-Schlafentzug – „The effect of dream deprivation“	307
	REM-Schlaf ist nicht gleich Träumen	310
	Fazit	325
12	Was können wir aus Träumen lernen?	327
	Kleine Geschichte der Traumdeutung	327
	Kreativer durch Träume	334
	Traumarbeit in der Psychotherapie	342
	Traumbearbeitungsmethoden – Ein Überblick	348
	Grundannahmen zur Traumarbeit	367
	Praktische Traumarbeit – mein Ansatz	374
	Schlusswort	379
	Index	383