

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung – In die nächtliche Traumwelt eintauchen. ....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Was passiert im Körper, wenn wir schlafen? .....</b>	<b>3</b>
	Die REM-Revolution .....	4
	Die Messung des Schlafes im modernen Schlaflabor. ....	5
	Die Stadien des Schlafes .....	9
	Der Verlauf des Schlafes – das Schlafprofil. ....	17
<b>3</b>	<b>Was ist ein Traum? .....</b>	<b>21</b>
	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
<b>4</b>	<b>Die Traumerinnerung – Träume sind schwer fassbar .....</b>	<b>61</b>
	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

## **VI      Inhalt**

<b>5</b>	<b>Wie wirkt sich das Wachleben auf Träume aus? . . . . .</b>	<b>95</b>
	Der Zusammenhang zwischen Wachleben und Traum . . .	96
	Beeinflussung der Traumwahrnehmung . . . . .	127
	Träume vom Schlaflabor . . . . .	131
	Einflussfaktoren auf die Kontinuität zwischen Wach und Traum . . . . .	133
<b>6</b>	<b>Wovon träumen Menschen? . . . . .</b>	<b>139</b>
	Träume von Frauen und Männern . . . . .	140
	Träume im Alter . . . . .	149
	Träume und psychische Störungen . . . . .	153
	Träume und Schlafstörungen . . . . .	167
	Träume und Migräne . . . . .	178
<b>7</b>	<b>Was passiert im Körper, wenn wir träumen? . . . . .</b>	<b>183</b>
	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): Ruhens der Muskeln im Schlaf? . . . . .	204
	Trauminhalt und vegetatives Nervensystem: Herzschlag, Atmung und Sex . . . . .	210
<b>8</b>	<b>Wie wirken sich Reize während des Schlafes auf Träume aus? . . . . .</b>	<b>217</b>
	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

<b>9</b>	<b>Luzide Träume – Während des Traums wissen, dass man träumt. ....</b>	<b>239</b>
	Das „Erwachen“ im Traum. ....	241
	Die Geschichte des luziden Träumens. ....	245
	Fit durch Traumtraining? ....	256
	Techniken zum Erlernen des luziden Träumens. ....	257
	Anwendung luzider Träume. ....	266
<b>10</b>	<b>Alpträume und nächtliches Aufschrecken. ....</b>	<b>273</b>
	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
<b>11</b>	<b>Wozu träumen wir? ....</b>	<b>307</b>
	REM-Schlafentzug – „The effect of dream deprivation“ ....	307
	REM-Schlaf ist nicht gleich Träumen. ....	310
	Fazit. ....	325
<b>12</b>	<b>Was können wir aus Träumen lernen? ....</b>	<b>327</b>
	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
	<b>Schlusswort. ....</b>	<b>379</b>
	<b>Index. ....</b>	<b>383</b>