

Vorwort	11
Teil eins	
Die Reise beginnt	17
1. Eine Neuentdeckung.	19
2. Was sind Träume?	35
3. Eine Geschichte des Träumens	47
Teil zwei	
Die Koffer packen	61
4. Die REM-Phase	65
5. Die Kraft der Autosuggestion	73
6. Träume erinnern.	85
7. Ein Traumtagebuch führen	97
8. Der Realitäts-Check	111
Teil drei	
Ankunft	123
9. Luzid werden	127
10. Luzid bleiben	139

Teil vier

Eine neue Welt erforschen	155
11. Fortbewegung	159
12. Materialisierung	179
13. Die »Ureinwohner«	195
14. Superkräfte	211

Teil fünf

Das Gelände beherrschen	225
15. Albträume entschärfen	229
16. Heilung und Ganzheit	245
17. Trauminkubation	257
18. Wild	271

Teil sechs

Zu neuen Ufern	285
19. Erkenne dich selbst	289
20. Wachen oder Träumen	297
21. Eine Vision für die Zukunft	311

Danksagung	323
-------------------------	-----

Anmerkungen	325
--------------------------	-----

Register	334
-----------------------	-----