

<b>Vorwort</b>	11
<b>Teil eins</b>	
<b>Die Reise beginnt</b>	17
1. Eine Neuentdeckung.	19
2. Was sind Träume?	35
3. Eine Geschichte des Träumens	47
<b>Teil zwei</b>	
<b>Die Koffer packen</b>	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
<b>Teil drei</b>	
<b>Ankunft</b>	123
9. Luzid werden	127
10. Luzid bleiben	139

## **Teil vier**

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

## **Teil fünf**

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

## **Teil sechs**

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

<b>Danksagung</b> .....	323
-------------------------	-----

<b>Anmerkungen</b> .....	325
--------------------------	-----

<b>Register</b> .....	334
-----------------------	-----