

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Ein neues Verständnis unserer Träume 11

I. WAS TRÄUME SIND

1. Rückkehr in ein vergessenes Land

Warum wir ein Drittel unserer Lebenszeit verpassen 17

2. Neue Wege in die Innenwelt

Wie die Wissenschaft Träume greifbar macht 26

3. Im Reich des Zwielichts

Traum und Wacherleben durchdringen einander 40

4. Die Stufen der Nacht

Die Muster des Schlafs bestimmen unsere Träume 51

5. Durch die Augen einer Blinden

Wie die Bilder der Nacht in den Kopf kommen 70

II. WAS TRÄUME ÜBER UNS SAGEN

6. Die Düfte des Barons d'Hervey

Träume öffnen das Tor zur Erinnerung 91

7. Die Elementarteilchen des Ichs

Wer wir im Traum sind 105

8. Inseln des Bewusstseins

Warum wir nachts so viel mehr erleben als tagsüber 118

| | |
|---|-----|
| 9. Ein Mord in Toronto | |
| Was das Unbewusste wirklich ist | 131 |
| 10. Die Unterströmungen der Seele | |
| Wie Gefühle die Bedeutung unserer Träume offenbaren | 144 |
| 11. Von Spritzen und Bratpfannen | |
| Gibt es Traumsymbole? | 157 |

III. WIE TRÄUME UNSER LEBEN VERÄNDERN

| | |
|--|-----|
| 12. Lernen im Schlaf | |
| Träume rüsten uns für die Zukunft | 173 |
| 13. Dämon auf der Brust | |
| Wie man sich von Albträumen befreit | 190 |
| 14. Die Kunst des Klartraums | |
| Wie wir Träume lenken können | 207 |
| 15. Franz K. und der Windhundesel | |
| Träume als Quell der Kreativität | 224 |

| | |
|---------------------|-----|
| Epilog | |
| Vom Wert der Träume | 241 |

| | |
|----------------------|-----|
| Literaturverzeichnis | 249 |
| Dank | 271 |
| Bildnachweise | 273 |
| Register | 275 |