

INHALT

Einleitung: Ist alle Theorie grau?	7
Traumzeit ist Lebenszeit	8
Wie ein Traum entsteht	10
Ein Traum und seine Deutung	17
Der Zugang zu den eigenen Träumen	23
Das Traumtagebuch	24
Die Traumkultur der Senoi	26
Von »luzid« zu »klar«	29
Alles schläft, einer wacht...	31
Schlafentzug und seine Folgen	33
1. Kapitel: Erste Praxis	36
Traumgeschichtliches	37
Die Wiedergeburt des Klartraums	39
Klarträumen kann man lernen!	41
Die zehn Gebote zum Erlernen des Klarträumens	43
Repetitorium	48
Träum' ich oder wach' ich?	49
Zum Beispiel...	51
Vom Umgang mit Alpträumen	53
Erkenne dich selbst!	56
Ist Klarträumen gefährlich?	59
Alles »klar?«	61
2. Kapitel: Theorie wird Wirklichkeit	64
Spontane Klarträume	65
Archetypisches	70
Die Psychoanalyse nimmt Gestalt an	73
Sprachkursus	80
3. Kapitel: Seltsame Begegnungen der 4. Art	82
Not macht erfinderisch	83
»Cave canem!«	87
Lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen!	92
Wer wagt, gewinnt	94
4. Kapitel: Hohe Schule	105
»Knigge« für Klarträumer	106
Unreifer Umgang mit Traumbegebenheiten	106
Freund oder Feind?	116
Der 7. Aspekt	119
Vom Klarwerden zum Klarbleiben	125

Die Bildtechnik	126
Die Körpertechnik	127
Die Bild-Körper-Technik	130
Die Ichpunkt-Technik	131
Die Bild-Ichpunkt-Technik	131
Andere Techniken	132
5. Kapitel: Erkenntnistheorie für den Hausgebrauch	134
Standpunkte	135
»Phänomenales« und »Transphänomenales«	137
Abgrenzungen	144
Grundlagen	146
Veranschaulichungen	148
Aussichten	154
6. Kapitel: Materialien für Fortgeschrittene	160
Steigen Sie ein!	161
Erkenntnisträume	162
Präluzide Träume	178
Gewolltes und ungewolltes Erwachen	181
Verschenkte Gelegenheiten	186
Forschungsträume	197
Traumtraining	203
Genuß ohne Reue	206
Das erste Mal	214
7. Kapitel: Fröhliche Wissenschaft	220
Pioniere gesucht!	221
Du? Oder Ich?	222
Gereimtes und Ungereimtes	228
Kernspaltung?	238
Prüfstein für Theorien	239
Schöpferische Träume	243
Science-fiction live	245
Was wäre, wenn...?	248
Weiterführende Klartraumübungen für Körper und Geist	250
Äußerer und innerer Weg	251
Der Klarraum als Simulator	253
Regeln für Sportler und Sportliche	255
Theoretische Sätze zur praktischen Kulturkritik	271
Literaturverzeichnis	274
Register	278