

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 Klartraum als Simulator	253
Regeln für Sportler und Sportliche	255
Theoretische Sätze zur praktischen Kulturkritik	271
Literaturverzeichnis	274
Register	278