

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Die Geschichte der Traumdeutung	3
Die Geschichte der Traumdeutung: von der Antike bis zur Moderne	3
Traumdeutung im Christentum, Judentum und Islam	8
Die moderne Traumdeutung nach Sigmund Freud und Carl Gustav Jung	12
1. Träume und Schlaf 2. Was sind Träume?	15
Unsere Schlafphasen: Wann träumen wir?	17
Gesunder Schlaf und Träume	21
1. Träume und Erinnerung 2. Verlässliche Erinnerung an unsere Träume?	24
Tagebuch der Träume: Wie wir diese bewahren können	26
Sinn und Zweck eines Traumtagebuchs	29
1. Träume – Deutung und Verstehen 2. Bedeutung und Einfluss individueller Traumentschlüsselung	33
Traumsymbole und deren Bedeutung	36
Die 10 häufigsten Symbole	38
Weitere Traumsymbole	48
Spirituelle und heilsame Träume	75
Heilsame Träume	81
Spirituelle Träume	84
Mystische Träume	87
Luzides Träumen für Einsteiger	90
Zusammenfassendes zur Traumdeutung	100
Schlusswort	102