

INHALT

VORWORT

11

1

LUZIDES TRÄUMEN VERSTEHEN

– 19 –

Was ist beim Klarträumen möglich?	22
Die Wissenschaft hinter dem Klarträumen	38
Das solltest du wissen, bevor du anfängst	42

2

LUZIDES TRÄUMEN VORBEREITEN

– 47 –

Beschäftige dich mit deinen Träumen	49
Morgen- und Abendroutine	56
Finde deine Traumzeichen	58
Plane deine Klarträume	59
Verbessere deinen Schlaf	61
Bevor es weitergeht	66

3

LUZIDES TRÄUMEN AUSLÖSEN

- 67 -

Schärfe dein Bewusstsein	68
Die Top 10 der Reality Checks	70
Reality Checks richtig anwenden	91
Die effektivste Klarraumtechnik	99
Die Profi-Klarraumtechnik (WILD)	100
Spezielle Klarraumtechniken	102
Externe Hilfsmittel fürs Klarträumen	106
Die 10 goldenen Klarraum-Regeln	108
Bevor es weitergeht	111

4

LUZIDES TRÄUMEN BEHERRSCHEN

- 113 -

Die vier Ebenen der Klarheit	114
Stabilisierungstechniken einsetzen	117
Traumfähigkeiten ausbilden	130
Bevor es weitergeht	149

5

LUZIDES TRÄUMEN ANWENDEN

– 151 –

Lösungswege für Probleme und Konflikte finden	152
An deiner Persönlichkeit arbeiten	156
Deine (beruflichen) Fähigkeiten verbessern	163
Heilung und Gesundheit	170
Spirituelle Erfahrungen	177
So geht es jetzt für dich weiter	183

SCHLUSSWORTE

– 185 –

ANHANG

– 187 –

Schlafparalyse	187
Astralreisen	193
Anmerkungen	197