

INHALT

Das erwartet dich in diesem Buch.....	1
Ein kleiner Überblick.....	3
Was ist das luzide Träumen überhaupt?	3
Was kann man durch einen Klartraum bewirken?	7
Geschichte und Forschung.....	10
Ist das Klarträumen eine neue Entdeckung?	10
Die Forschungsgeschichte und aktuelle Ergebnisse .	13
Was passiert mit uns während eines luziden Traums? ..	16
Unsere verschiedenen Schlafphasen.....	16
Die REM-Phase	19
Die Schlafparalyse.....	21
Die Non-REM-Phase.....	23
Veränderung des Schlafs im Alter.....	25
So wirst du ein Klarträumer	28
Die Grundlage: Ein ausgeprägtes Traumerinnerungsvermögen.....	28
Nächstes Ziel: Erkenne, dass du träumst.....	31
Und zu guter Letzt: Kontrolliere deinen Traum	36
Die besten Klartraumtechniken.....	40
Die MILD-Technik	42
Die WILD-Technik	47
Ein Klartraum durch äußere Reize	52

Die SSILD-Technik.....	57
Die LILD-Technik.....	60
Techniken für geübte luzide Träumer	64
Szenenwechsel im luziden Traum	66
Auf Kommando erwachen.....	69
Den verschwommenen Traum stabilisieren.....	75
Nach und nach neue Welten erschaffen	82
Die Überwindung aller Gesetze	87
Probleme lösen mit Hilfe des Klartraums	92
Durch luzides Träumen seine Bedürfnisse befriedigen	93
Der Klartraum dient als Problemöglichkeit	97
Selbstbewusstsein stärken und Ängste überwinden	100
Therapieren durch das luzide Träumen	106
Klartraum statt Albtraum	113
Schritt für Schritt zum luziden Traum.....	121
Schritt 1: Setze dir Ziele	124
Schritt 2: Beginne mit dem Führen eines Traumtagebuchs	130
Schritt 3: Lerne deine persönlichen Traumzeichen kennen.....	136
Schritt 4: Überprüfe die Realität.....	140
Schritt 5: Bereite deinen Körper und Geist auf den luziden Traum vor	145

Schritt 6: Nimm dir etwas Bestimmtes für deinen ersten Klartraum vor	149
Schritt 7: Führe einen Klartraum herbei	152
Schritt 8: Halte deine Ergebnisse fest.....	156
Schritt 9: Trau dich, neue Methoden auszuprobieren	159
Schritt 10: Nimm die Sache nicht zu ernst	163
Ist das luzide Träumen das Gleiche wie eine Astralreise?	166
Luzide Träume trotz Schlafstörungen	170
Die erfolgreichsten Mittel für einen besseren Schlaf	172
Werde ein Klarträumer!.....	175