

# TRÄUME, WAS DU TRÄUMEN WILLST

Die Kunst des luziden Träumens

Stephen LaBerge  
Howard Rheingold

**mvg**verlag 

© des Titels »Träume, was Du träumen willst« von S. LaBerge, H. Rheingold (ISBN 978-3-86882-510-7)  
2014 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

Danksagung .....	12
1 Die Welt des luziden Träumens .....	13
2 Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen .....	27
3 Aufwachen in der Traumwelt .....	67
4 Einschlafen bei wachem Bewusstsein .....	105
5 So entstehen Träume .....	129
6 Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens ....	149
7 Abenteuer und Erkundungen .....	177
8 Probesthne für das reale Leben .....	195
9 Kreative Problemlösung .....	213
10 Albträume überwinden .....	231
11 Der heilende Traum .....	265
12 Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine Welt jenseits der Alltagswirklichkeit .....	291
Nachwort: Das Abenteuer geht weiter .....	315
Anhang: Ergänzende Übungen .....	317
Stichwortverzeichnis .....	325
Über die Autoren .....	331
Endnoten .....	332

# Übungsverzeichnis

1	<b>Die Welt des luziden Träumens</b> .....	13
	<i>IHR GEGENWÄRTIGER BEWUSSTSEINSZUSTAND</i> .....	23
2	<b>Wie Sie sich darauf vorbereiten, das luzide Träumen zu erlernen</b> .....	27
	<i>WIE SIE IHRE TRAUMZEICHEN KATALOGISIEREN</i> .....	57
	<i>ZIELSETZUNG FÜR ERFOLG</i> .....	59
	<i>WIE SIE ZEIT FÜR LUZIDES TRÄUMEN EINPLANEN</i> .....	62
	<i>PROGRESSIVE ENTSPANNUNG</i> .....	63
	<i>DIE 61-PUNKTE-ENTSPANNUNG</i> .....	65
3	<b>Aufwachen in der Traumwelt</b> .....	67
	<i>DIE KRITISCHE BEWUSSTSEINSPRÜFUNG</i> .....	71
	<i>DIE MACHT DER ENTSCHLUSSKRAFT</i> .....	75
	<i>DIE INTENTIONSTECHNIK</i> .....	78
	<i>DIE REFLEXION-INTENTIONS-TECHNIK</i> .....	80
	<i>TRAINING FÜR EIN VORAUSSCHAUENDES GEDÄCHTNIS</i> ...	85
	<i>DIE MILD-TECHNIK</i> .....	87
	<i>AUTOSUGGESTIONSTECHNIK</i> .....	90
4	<b>Einschlafen bei wachem Bewusstsein</b> .....	105
	<i>DIE TECHNIK DER HYPNAGOGEN BILDER</i> .....	109
	<i>ENTSPANNTE TIEFE BAUCHATMUNG</i> .....	112
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER WEISSE-PUNKT-TECHNIK</i> .....	113
	<i>DIE MACHT DER VISUALISIERUNG MIT DER SCHWARZE-PUNKT-TECHNIK</i> .....	114
	<i>TRAUMLOTUS MIT FLAMME</i> .....	115

	<i>ZÄHLEN SIE SICH IN DEN SCHLAF</i> .....	117
	<i>DIE ZWILLINGSKÖRPERTECHNIK</i> .....	121
	<i>DIE EINKÖRPERTECHNIK</i> .....	123
	<i>DIE KEINKÖRPERTECHNIK</i> .....	125
5	<b>So entstehen Träume</b> .....	129
	<i>JENSEITS DER FAKTEN – WIE UNBEWUSSTE MENTALE SCHEMATA DIE WAHRNEHMUNG UND INTERPRETATION STEuern</i> .....	135
6	<b>Prinzipien und Praktiken des luziden Träumens</b> .....	149
	<i>DIE SPINNINGTECHNIK</i> .....	152
	<i>DAS TRAUMFERNSEHEN</i> .....	165
	<i>TRAUMINKUBATION</i> .....	170
	<i>WIE SIE MIT DER SPINNINGTECHNIK EINE NEUE TRAUMSZENE ERZEUGEN</i> .....	173
	<i>DIE BÜHNE UMBAUEN; DEN KANAL WECHSELN</i> .....	174
7	<b>Abenteuer und Erkundungen</b> .....	177
	<i>WIE SIE IHR EIGENES ABENTEUERSKRIPT ENTWICKELN</i> ...	191
	<i>SIE SIND DER HELD</i> .....	194
8	<b>Probephühne für das reale Leben</b> .....	195
	<i>EIN WORKOUT FÜR LUZIDES TRÄUMEN</i> .....	203
	<i>AUFTRITT VOR DEM TRAUMPUBLIKUM</i> .....	206
9	<b>Kreative Problemlösung</b> .....	213
	<i>PROBLEMLÖSUNG MITHILFE LUZIDER TRÄUME</i> .....	227
	<i>EINEN LUZIDEN TRAUMWORKSHOP ABHALTEN</i> .....	229

10	<b>Alpträume überwinden</b> .....	231
	<i>WIE SIE SICH MIT TRAUMFIGUREN UNTERHALTEN</i> .....	249
	<i>WIEDERKEHRENDE ALPTRÄUME UMTRÄUMEN</i> .....	259
11	<b>Der heilende Traum</b> .....	265
	<i>NACH MÖGLICHKEITEN FÜR DIE INTEGRATION</i> <i>DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT SUCHE</i> .....	275
12	<b>Das Leben ist ein Traum: Annäherungen an eine</b> <b>Welt jenseits der Alltagswirklichkeit</b> .....	291
	<i>DIE SUCHE NACH DEM HÖCHSTEN</i> .....	308
	<b>Anhang: Ergänzende Übungen</b> .....	317
	<i>LERNEN SIE, DEN WERT DER WILLENSKRAFT ZU</i> <i>ERKENNEN</i> .....	318
	<i>ÜBUNGEN: WIE SIE IHRE WILLENSKRAFT STÄRKEN</i> .....	319
	<i>KERZENKONZENTRATION</i> .....	321
	<i>VISUALISIERUNGSTRAINING</i> .....	322