

Brigitte Holzinger

# Anleitung zum Träumen

Träume kreativ nutzen

Klett-Cotta

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1. Traumspuren</b>	
<b>Oder: Wie wir unseren Träumen näher kommen</b>	<b>11</b>
• Übung: Träume erinnern und erspüren	20
<b>2. Was träumen in anderen Kulturen bedeutet</b>	<b>30</b>
<b>3. Worauf wir zurückgreifen, wenn wir uns mit Träumen befassen</b>	<b>40</b>
<b>4. Träume deuten: Sigmund Freud und Carl Gustav Jung</b>	<b>49</b>
Gespräche mit August Ruhs und Reinhard Skolek	
Sigmund Freud	49
Carl Gustav Jung	59
<b>5. »Neuronenfeuer« – Was wir über unser träumendes Gehirn wissen</b>	<b>69</b>
Im Gespräch mit Allan Hobson	
<b>6. Traumarbeit in der Gestalttherapie</b>	<b>81</b>
• Übung: Träume fühlen	93
<b>7. Wie sich der Körper in unseren Träumen ausdrückt... .</b>	<b>94</b>
• Übung: Auf die »Körpersprache« eines Traumes achten	108

<b>8.Luzides Träumen</b>	
<b>Innere Weitung oder die Eroberung     der Traumumgebung</b>	<b>110</b>
• Übung: Das nächste Mal, wenn ich träume, weiß ich, dass ich träume	124
<b>9.Wie man Albträume bändigen und bewältigen kann ...</b>	<b>125</b>
• Übung: Albträume zähmen	140
<b>10. Inspiration Traum</b>	<b>141</b>
... während du schläfst	
• Übung: Aus Träumen schöpfen	156
<b>Epilog</b>	<b>158</b>
<b>Literatur</b>	<b>159</b>