

Inhalt

Einleitung	7
------------	---

Hauptteil

1 Was ist ein Traum?	9
2 Traumerinnerung	13
3 Werkzeuge der Traumforschung	22
4 Was erleben wir beim Träumen?	31
5 Der Zusammenhang zwischen Wachleben und Traum	40
6 Träume unter der „Schlaflabor-Lupe“	52
7 Alpträume	64
8 Luzide Träume	73
9 Sinn und Nutzen der Träume	81

Anhang

Glossar	93
Abkürzungen	95
Literatur	95
Sachregister	108