

Christian Reiland

So geht

KLARTRÄUMEN

Wie du träumst, was du willst

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	9
Überblick	17
Bedienungsanleitung.....	20
Warum sollte ich klarträumen lernen?	25
1. Der kurze theoretische Teil	30
Schlaf.....	30
REM-Schlaf	31
Traum	31
Klartraum	33
Klartraum-Geschichte in der westlichen Welt	33
Klartraum-Forschung.....	34
Vom Traum zum Klartraum	36
Nebenwirkungen.....	39
2. NATÜRLICHE Klarträumer	40
Dein »Neugier-Anker«	49
Neugier-Trance.....	52
3. Das Klartraum-Glaubenssystem	61
Vorbeugung.....	65
Korrektur	66
4. Stress reduzieren.....	73
Die Techniken	76
Butterfly-Hug – Schmetterlings-Umarmung	76
Wie wäre es,	78
5. Traumerinnerung steigern	81

Traumtagebuch.....	83
Das »Was«	83
Das »Wie«	85
Affirmationen	87
Traumerinnerungs-Trance.....	89
6. Realitäts-Checks (RCs)	92
Das »Wie«	93
Das »Wann«	98
So könntest du vorgehen	101
Traumzeichen	103
Verstärker.....	107
Falsches Erwachen	108
Ungewöhnliche RC-Ansätze	109
Bewusst Leben – Bewusst Träumen	112
Kritisches Bewusstsein (KB)	114
7. Klartraum-Techniken.....	116
Schlafrhythmus	118
Wake Back To Bed (WBTB).....	118
Wake Stay In Bed (WSIB).....	121
Napping – Schläfchen	121
Cycle Adjustment Technique (CAT)	122
10-Stunden-Schlaf	125
REM-Rebound – REM-Rückprall	126
Rhythm-Napping	130
Klarheit erhaltende Techniken.....	131
Das WILD-»Grundrezept«	132
DEILD (Dream Exit Induced Lucid Dream – Traum-Ausstieg induzierter Luzider Traum).....	139
FIELD (Finger Induced Lucid Dream - Finger induzierter Klartraum)	140

OEILD (Open Eyes Induced Lucid Dream – Durch Öffnen der Augen induzierter Klartraum)	144
The Phase – Die Phase.....	147
LDEILD (Lucid Dream Exit Induced Lucid Dream – Durch einen Klartraum-Ausstieg induzierter Klartraum).....	157
SSILD (Senses Initiated Lucid Dream – durch die Sinne initiiertes Luzider Traum).....	161
Zur Klarheit führende Techniken.....	173
MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams – durch die Erinnerung induzierte Luzide Träume).....	173
Waggoners modifizierte Castaneda-Technik: Finde Deine Hände.....	178
Suggestion – Autosuggestion	181
The Rausis Method – Die Rausis-Methode	182
LILD (Lucid Induced Lucid Dream – Durch Luzidität induzierter Klartraum)	185
Paradoxe Intervention bzw. Intention	188
Weitere Möglichkeiten.....	189
Ungewöhnlich aber mit Potenzial	191
Switchwords for Lucid Dreaming – Schaltwörter fürs Klarträumen	191
Bewusst sein – Träumen	194
Parallele Dimensionen	195
Traum-Programmierung	200
8. Klartraum-Hilfsmittel.....	205
Interne Hilfsmittel	206
Galantamin.....	207
5-HTP.....	208
Vitamin B6.....	209
MSM (Methylsulfonylmethan).....	209

Koffein, Tein	210
Exotisches	211
Weitere Möglichkeiten	211
Externe Hilfsmittel	213
Klartraum-Masken	213
Schlafmaske	218
Instadreamer	218
Klartraum-Apps	220
RC-Software	222
Armbanduhr	224
Partner	225
Brainwave- (Gehirnwellen) Entrainment	226
Subliminals	227
Hypnose	227
ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response – Autonome sensorische Meridianreaktion)	228
Visuelle Hilfen	229
Olfaktorische Hilfen	229
Klartraum-Foren	231
Klartraum-Gruppen	231
Klartraum-Seminare	232
YouTube	232
9. Klartraum-Vorbereitung	235
Klartraum-Planung	235
Klartraum-Vorlagen	237
Klartraum-Ritual	243
10. Willkommen im Klartraum	247
»Traum-Körper«	247
Klartraum-Steuerung	249
Klartraum-Gestaltung	251
Ortswechsel im Klartraum	253

Hilfsmittel im Klartraum	255
Klartraum-Stabilisierung.....	257
Wehret den Anfängen!.....	258
Um sich selbst drehen	259
Hände reiben	259
Klartraumstabilisierungs-Pille	260
Bewegen der Augäpfel	260
Realitäts-Check.....	260
»Crystal-On«.....	260
Blick-Fixierung	261
Sex im Klartraum.....	263
Vom Klartraum in eine Außerkörperliche Erfahrung	266
11. Wie fang ich an?	271
Modern.....	271
Konservativ.....	274
12. Lebenshilfe Klartraum	276
Alpträume.....	279
Kreatives Schaffen – Lernen – Trainieren.....	283
Behinderungen	285
Trauerarbeit.....	288
Ängste überwinden	291
Entspannung	293
Deine Wellness-Oase	294
Zeitwahrnehmung im Klartraum	295
Nachwort.....	299
Anhang	301

Literaturempfehlungen	301
YouTube-Kanäle	302
Der Autor	303
Impressum	304