

Simon Rausch

ONEIRONAUT

Das Klartraum-Praxishandbuch



Träume kontrollieren, gestalten und bewusst erleben

© 2014 Simon Rausch
Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage

Verlag: CreateSpace

ISBN-13: 978-1482712247

ISBN-10: 1482712245

wwwcreatespace.com

Umschlaggestaltung und Layout:
designAtelier MOMMONO

www.mommono.de

Klartraumforum: *www.kt-forum.de*

Klartraum Blog: *www.kt-forum.de/blog*

INHALTSVERZEICHNIS

I. EINLEITUNG

- I. Träume kontrollieren, gestalten
und bewusst erleben • 17



2. DER SCHLAF

- 2.1 Die Schlafphasen • 22
- Phase 1: NREM-Stadium 1 oder
Einschlafphase • 24
- Phase 2: NREM-Stadium 2 oder der leichte
Schlaf • 24
- Phase 3 und 4: NREM-Stadium 3 und 4
Übergang in den Tiefschlaf/der Tiefschlaf selbst • 25
- Schlafwandeln • 25
- Phase 5: Die REM-Phase • 25
- REM-Sleep-Disorder • 27
- 2.2 Schlafparalyse/Schlaflähmung/Schlafstarre • 28
- Schlafparalyse beenden • 30
- 2.3 Hypnagoge und hypnopompe Halluzinationen • 31

- Einschlafen – Hypnagoge Halluzinationen • 31
- Aufwachen – Hypnopompe Halluzinationen • 32
- 2.4 Leicht und schnell einschlafen • 33



3. TRÜBTRÄUME

- 3.1 Warum träumen wir? • 42
 - 1. Theorie: Übung für das Wachleben • 42
 - 2. Theorie: Erlebtes verarbeiten • 42
 - 3. Theorie: Zufällige Impulse • 43
 - Angst verlernen • 43
- 3.2 Perspektive – Wie erleben wir unsere Träume? • 45
 - Egoperspektive • 45
 - Third-Person-Perspektive • 46
 - Feste Ansicht • 46
 - Körperlose Träume • 46
- 3.3 Traumhalte – Wovon träumen wir? • 47



4. KLARTRÄUME

- 4.1 Was ist ein Klartraum? • 51

- 4.2 Was ist Klarheit? • 52
 - Klarheit des Körpers • 52
 - Klarheit des Geistes • 52
- 4.3 Abkürzungen und Begriffe • 53
 - Allgemein • 53
 - Techniken • 56
 - Reality-Checks • 58
 - Welcher Reality-Check ist der Richtige? • 64
 - Die Ausführung • 65
 - Positiver oder negativer Reality-Check • 68
 - Der Weg zum Klartraum • 68
 - Präluzider Traum • 69
 - Kritische Einstellung • 69
 - Der geträumte Klartraum • 70
 - Falsches Erwachen • 71
- 4.4 Die Klartraum FAQ • 72
- 4.5 Wahrnehmung im Klartraum • 79
 - Veränderung der Umgebung • 80
 - Unterschiede der Wahrnehmung von Klar- und Trübtraum • 81
 - Ist ein Klartraum realistisch? • 81
 - Keine exakte Kopie des Wachlebens • 83

Realer als real – Erweiterte Wahrnehmung
im Klartraum • 83

Zeit im Klartraum und externe Reize • 84



5. ANLEITUNG ZUM ERSTEN KLARTRAUM

5.1 Grundvoraussetzung Traumerinnerung • 90

Richtig Traumtagebuch führen • 91

Wie teilt man Träume auf? • 93

Traumstatistik führen • 94

Zeichnungen • 96

Dreamsigns/Traumzeichen • 96

5.2 Traumerinnerung verbessern • 97

Allgemein • 98

Vor dem Schlafen • 100

Nach dem Aufwachen/während des Erinnerns • 102

Klartraum-Erinnerung verbessern • 105

Traumerinnerungs-Killer • 106

5.3 DILD-Klarträume durch kritisches Bewusstsein
und Reality-Checks • 107

Was ist das kritische Bewusstsein? • 109



6. KLARTRAUM TECHNIKEN

- 6.1 Oberbegriffe: DILD und WILD • 113
- 6.2 WBTB – Wake Back To Bed • 114
 - WBTB-FAQ • 116
- 6.3 Autosuggestion • 118
 - Autosuggestion nach Plan • 120
- 6.4 Ziele setzen • 121
- 6.5 MILD – Mnemonic Induced Lucid Dream • 121
- 6.6 DEILD – Dream Exit Induced Lucid Dream • 124
- 6.7 DILD – Dream Induced Lucid Dream • 125
- 6.8 WILD – Wake Induced Lucid Dream • 126
 - WILD erleichtern – Eine hypnagoge Übung • 130
 - 61-Punkte-Entspannung • 131
 - WILD-FAQ • 134
- 6.9 Trauminkubation • 136
- 6.10 Rhythm Napping • 137
- 6.11 Meditation als Klartraum-Hilfe • 138
 - Visualisierung • 140
 - In den Schlaf zählen • 141



7. PRAXISHANDBUCH KLARTRAUM

- 7.1 Wünsche bewusst aussprechen • 145
- 7.2 Erschaffen und verändern • 147
 - Gegenstände • 141
 - Personen • 148
- 7.3 Ortswechsel • 149
 - Türen • 149
 - Weitere Hilfen beim Ortswechsel • 150
- 7.4 Fliegen im Klartraum • 152
- 7.5 Sex im Klartraum • 154
 - Den Partner finden • 154
 - Der Geschlechtsverkehr • 155
 - Auswirkungen auf den Körper • 156
 - Kreativ experimentieren • 156
 - Die Balance finden • 157
- 7.6 Durch Wände gehen • 158
- 7.7 Stabilisation • 159
- 7.8 Traumcharaktere/Traumfiguren • 163
 - Traumfreunde • 164
- 7.9 Blockaden im Klartraum • 166
 - Ungewolltes Erwachen aus dem Klartraum • 167

- 7.10 Unerwartetes • 168
 - Gefangen im Klarraum? • 169
- 7.11 Klarraum-Experimente • 172
 - Fremdwörter erfragen/verschüttetes Wissen entdecken • 172
 - Unbekanntes und Unmögliches im Klarraum erleben • 173
 - Das Muskelgedächtnis trainieren • 174
 - Schmecken und Riechen • 175
 - Klarheit durch einen Traumcharakter • 176



8. TRAUMARBEIT

- 8.1 Traumdeutung • 181
- 8.2 Kreativität • 183
 - Kreatives aus Trübträumen • 183
 - Kreatives aus Klarträumen • 185
- 8.3 Problemlösung und Selbsterkenntnis • 186
- 8.4 Albträume • 188
 - Albträume ändern und neu schreiben • 189
 - Albträume in Klarträume umwandeln • 189



9. DIE GESCHICHTE DES KLARTRÄUMENS

- 9.1 Berühmte (Klar)Träumer und ihre Errungenschaften • 197
- 9.2 Die Attikamek-Indianer • 200
- 9.3 Tibetische Traum Yogis • 200



Weiterführende und verwendete
Literatur / Quellen • 204

Über den Autor • 207

Nachwort • 211

Stichwortverzeichnis • 214

