

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	9
	Einführung	11
I.	Was ist eine ausserkörperliche Erfahrung?	14
	Physiologie des luziden Zustandes und der ausserkörperlichen Wahrnehmung	14
	Experimente, Forschungen und wissenschaftliche Beweise	16
	Ungewöhnliche Phänomene in der luziden Phase	17
	Erscheinungsformen einer ausserkörperlichen Erfahrung	19
	Die Geschichte	21
	Ein reales Erlebnis oder Gehirnspinnerei?	24
	Der praktische Nutzen des Phänomens	25
	Wirkung der Praxis der luziden Phase auf die Persönlichkeit	26
	Kontraindikationen	26
	Der eigene Lebensstil und die richtige Einstellung zur Praxis	27
	Wie oft soll man trainieren?	28
	Hilfsmittel	28
	Motivation schaffen	29
	Aktionsplan	29
	Praxisbuch	30
II.	Beschreibung der Methoden zur Initiierung einer luziden Phase	34
	Indirekte Methode	35
	Richtiger Zeitpunkt zur Durchführung der indirekten Methode	36
	Wecker-Methode	37
	Bewusstes Aufwachen	38
	Bewusstes Aufwachen ohne Bewegung	39
	Scheinbares Aufwachen	40
	Techniken für die Aktivierung der Wahrnehmungssinne	40
	Techniken für die Trennung vom physischen Körper	49
	Handlungsalgorithmus beim Aufwachen	51
	Ablauf nach dem Aufwachen	52
	Wiederholung der Zyklen der Sinnestechniken	55
	Freie Manifestation der luziden Phase	56
	Passive und aktive Ausführung der Techniken	57
	Strategie der Vorgehensweise bei der indirekten Methode	58
	Praxisbeispiele bei der Anwendung der indirekten Methode	60
	Direkte Methode	62
	Wichtige Aspekte der direkten Methode	63
	Physiologie des Prozesses	64
	Zeit für die Durchführung	65
	Körperposition	65
	Techniken	66
	Entspannung	67
	Abtauchen des Bewusstseins	67
	Richtige Einstellung bei der Durchführung	68
	Typische Fehler bei der Durchführung der direkten Methode	69
	Praxisbeispiele bei der Anwendung der direkten Methode	70
	Klartraum Methode	71
	Allgemeines Prinzip der Klartraum-Methode	72
	Handlungen beim Bewusstwerden im Traum	72
	Klartraumtechniken	73
	Weitere Klartraum-Techniken	76
	Typische Fehler bei der Durchführung der Klartraum-Methode	78
	Beispiele über das Bewusstwerden im Traum	79
III.	Die Stabilisierung des luziden Zustandes	84
	Primäre Vertiefung	85
	Hauptvertiefung – Aktivierung der sensorischen Wahrnehmungen	85
	Vertiefungstechniken	85
	Zusätzliche Vertiefungstechniken	87
	Häufige Fehler	88
	Aufrechterhaltung und Verlängerung der luziden Phase	89
	Techniken und Regeln gegen das Einschlafen	89
	Techniken und Regeln gegen das Aufwachen	90
	Techniken gegen scheinbares Aufwachen / Reality-Check	92
	Allgemeine Regel für die Aufrechterhaltung	93
	Wie lange kann eine luzide Phase dauern?	94
	Die Steuerung der luziden Phase	95
	Fortbewegung und Finden von Objekten in der luziden Phase	96
	Techniken der Fortbewegung	96
	Techniken fürs Finden von Objekten	99
	Schmerzsteuerung	100
	Angst und der richtige Umgang damit	101
	Aggressives Verhalten und Angriffe von Objekten	102
	Notfall Rückkehr	104
IV.	Beschaffung von Informationen	110
	Welche Art von Informationen kann die luzide Phase anbieten?	110
	Techniken für die Beschaffung von Informationen	111
	Überprüfung der Informationen auf Glaubwürdigkeit	114
	Steigerung der Genauigkeit von Informationen	116
	Kommunikation mit Objekten und Lebewesen	116
	Texte lesen	116
	Selbstheilung	116
	Wirkung auf die Psychologie – Selbstentwicklung	120
	Antrainieren kognitiver Fähigkeiten	121
	Schlusswort	125
	Ethik und Moral in der luziden Phase	125
	Literaturverzeichnis	127