



Michael Schredl

## Traum (PDF-E-Book)

1. Auflage 2008. 109 Seiten. Innenteil zweifarbig.

Preis E-Book: € [D] 4.99

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)

---

### Kurztext

Die moderne Traumforschung beantwortet Fragen wie: Warum erinnern wir uns relativ selten an Träume? Was passiert im Körper, während wir träumen? Wie wirkt sich das, was wir erleben, auf unsere nächtlichen Träume aus?

### Inhalt

#### Einleitung

#### Träume im Profil

Was ist ein Traum?

Traumerinnerung

Werkzeuge der Traumforschung

Was erleben wir beim Träumen?

Der Zusammenhang zwischen Wachleben und Traum

Träume unter der „Schlaflabor-Lupe“

Alpträume

Luzide Träume

Sinn und Nutzen der Träume

Anhang

Glossar

Abkürzungen

Literatur

Sachregister

### Autoreninformation

Dr. **Michael Schredl**, PD, Universität Mannheim, wiss. Leiter der Abt. Schlafforschung des Zentralinstituts für seelische Gesundheit  
Weitere Informationen über den Autor finden Sie unter [www.dreamresearch.de](http://www.dreamresearch.de)