



Michael Schredl

Traum

1. Auflage 2008. 109 Seiten. Innenteil zweifarbig.

UTB-Profil (978-3-8252-3005-0) kt

€ [D] 5,99 / € [A] 6,20 fPr.

(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