



Andreas
Schwarz



LUZIDES TRÄUMEN

Wie du deine Träume
bewusst gestalten und für den Alltag
effektiv nutzen kannst

KNAUR.LEBEN

Andreas Schwarz

LUZIDES TRÄUMEN

Wie du deine Träume bewusst gestalten und für den
Alltag effektiv nutzen kannst

ÜBER DIESES BUCH

Die faszinierende Praxis des Luziden Träumens lernen und nutzen

Das wissenschaftlich belegte Phänomen des Luziden Träumens ermöglicht es, dass wir unsere Träume bewusst und gezielt steuern können. Doch anders als eine Tagträumerei fühlt sich ein Luzider Traum erstaunlich echt an. Nichts ist unscharf oder verschwommen, da unser Bewusstsein wach ist, nehmen wir alles so klar wahr wie in der Realität. Deshalb wird diese Erfahrung auch Klartraum genannt. Man riecht, hört, schmeckt und fühlt die Dinge so, wie sie der Wirklichkeit entsprechen - eine unvergleichliche Erfahrung!

Wir alle können Klarträume erleben und unsere Welt im Schlaf erschaffen, doch das verlangt Übung. Klartraum-Experte Andreas Schwarz erklärt in diesem komplett überarbeiteten Ratgeber, wie wir Schritt für Schritt zu unserem ersten Luziden Traum gelangen. Dazu gibt er verschiedene Techniken und Übungen an die Hand, damit alle ihre individuelle Methode finden können. Des Weiteren zeigt er anschaulich, wie wir das Luzide Träumen für unsere persönliche Entwicklung nutzen können.

Beispielsweise nutzen immer mehr Sportler*innen Klarträume, um ihre Fähigkeiten zu trainieren, Musiker*innen proben im Schlaf und auch der Nervosität, vor Menschen zu sprechen, kann man durch Luzides Träumen entgegenwirken. Andreas Schwarz erklärt, welches kreative und zugleich heilsame Potenzial in unseren Träumen steckt - und wie wir es für unser alltägliches Leben nutzen können.

Mit praktischen Tipps und Übungen für den Alltag.

INHALTSÜBERSICHT

Widmung

Vorwort

1. Luzides Träumen verstehen

Was ist beim Klarträumen möglich?

Wie ich das Tor zu meinem Unterbewusstsein öffnete

Die verborgenen Ecken meines Verstandes

Welche Talente und Fähigkeiten stecken in mir?

Meine neue Definition von Kreativität

Wie mich meine Träume therapierten

Meine große Abenteuerreise

Die Wissenschaft hinter dem Klarträumen

Das solltest du wissen, bevor du anfängst

Achtung bei psychischen Erkrankungen

So kannst du sofort aus dem Traum aufwachen

2. Luzides Träumen vorbereiten

Beschäftige dich mit deinen Träumen

Stufe 1: Denke über deine Träume nach

Stufe 2: Sprich über deine Träume

Stufe 3: Analysiere deine Träume

Stufe 4: Notiere deine Träume

Stufe 5: Schreibe deine Träume ausführlich auf

Stufe 6: Lese dir deine Träume regelmäßig durch

Morgen- und Abendroutine

Finde deine Traumzeichen

Plane deine Klarträume

Verbessere deinen Schlaf

Schlafroutine aufbauen

Regelmäßig Sport treiben

Auf Alkohol verzichten

Richtige Raumtemperatur

Aufs Rauchen verzichten

Schlaffördernde Substanzen

Auf digitale Medien verzichten

Ernähre dich gesund

Denke positiv

Achte auf deinen Atem

Auf Schlafhygiene achten

Bevor es weitergeht

3. Luzides Träumen auslösen

Schärfe dein Bewusstsein

Die Top 10 der Reality Checks

#1 Der Hand-RC: Zähle deine Finger

#2 Der Nasen-RC: Atme durch deine geschlossene Nase

#3 Der Blick-RC: Schaue mehrmals hin

#4 Der Frage-RC: Beobachte die Situation kritisch

#5 Der Durchdring-RC: Fasse durch etwas hindurch

#6 Der Funktions-RC: Teste, ob alles ordnungsgemäß läuft

#7 Der Nasencheck-RC: Schaue deine Nase an

#8 Der Zungen-RC: Achte auf dein Mundgefühl

#9 Der Totem-RC: Prüfe deine Gegenstände

#10 Der Körper-RC: Blicke auf deine Füße

Reality Checks richtig anwenden

Stufe 1: Reality Checks im Alltag

Stufe 2: Reality Checks gezielt einsetzen

Stufe 3: Reality Checks noch gezielter einsetzen

Stufe 4: Morgen- und Abendroutine erweitern

Stufe 5: Dein Bewusstsein verändern

Die effektivste Klarraumtechnik

Die Profi-Klarraumtechnik (WILD)

Spezielle Klarraumtechniken

Das Schlummern

TILD - Thirst Induced Lucid Dream

SILD - Sign Induced Lucid Dream

Externe Hilfsmittel fürs Klarträumen

Die 10 goldenen Klarraum-Regeln

Bevor es weitergeht

4. Luzides Träumen beherrschen

Die vier Ebenen der Klarheit

Ebene 1: Präluzider Zustand

Ebene 2: Semiluzider Zustand

Ebene 3: Eingeschränkte Klarheit

Ebene 4: Vollständige Klarheit

Stabilisierungstechniken einsetzen

Mache DAS zuerst, wenn du einen Klartraum hast

So hältst du deinen Traum aufrecht

Steigere deine Konzentration

Verteile Hinweise im Traum

Denke stets positiv

Lasse dir von Personen im Traum helfen

Verlange nach Klarheit

Traumfähigkeiten ausbilden

Wie du lernst zu fliegen

So kannst du Traumobjekte erschaffen

Lerne die Gedanken anderer zu steuern

Magische Kräfte entwickeln

Wie du dich an einen anderen Ort teleportierst

Traumszene ändern

Unsterblichkeit erlangen

Verwandeln

Reise durch die Zeit

So kannst du die Zeit beeinflussen

Bevor es weitergeht

5. Luzides Träumen anwenden

Lösungswege für Probleme und Konflikte finden

An deiner Persönlichkeit arbeiten

Deine (beruflichen) Fähigkeiten verbessern

Heilung und Gesundheit

Spirituelle Erfahrungen

So geht es jetzt für dich weiter

Schlussworte

Anhang

Schlafparalyse

1. Konzentriere dich auf eine Bewegung des Körpers
 2. Bewege deine Augen
 3. Achte auf deine Atmung
 4. Flüstern
 5. Entspanne dich
1. Habe keine Angst davor
 2. Schlafe seitlich
 3. Reduziere Stress
 4. Schlaf optimieren
 5. Wenn nichts hilft, suche einen Arzt auf

Astralreisen

*Für meinen Opa Emil (†2021) -
meine Faszination für Träume habe ich von ihm geerbt*

VORWORT

Was würdest du als Erstes unternehmen, wenn du deine Träume steuern könntest? Würde es dir gefallen, über Paris zu fliegen und dich auf die Spitze des Eiffelturms zu stellen? Möchtest du vielleicht den Zug auf Gleis 9¾ nehmen und nach Hogwarts reisen? Oder dich auf wilde und romantische Nächte mit deinem Schwarm einlassen? Was ist, wenn ich dir sage, dass in jedem von uns die Fähigkeit verborgen liegt, unsere eigenen Träume zu kontrollieren? Was ist, wenn ich dir sage, dass Millionen Menschen das bereits gelernt haben und Nacht für Nacht praktizieren? Was ist, wenn ich dir sage, dass du dir diese Fähigkeit mithilfe dieses Buches auch aneignen kannst?

Das luzide Träumen wartet nur darauf, endlich von dir entdeckt zu werden. Die Möglichkeiten, welche dir in diesen klaren Träumen offenstehen, sind allein durch deine eigene Vorstellungskraft begrenzt. Du kannst deine Träume nicht nur dafür nutzen, deine größten Sehnsüchte auszuleben oder deine Abenteuerlust zu befriedigen, sondern du kannst sie auch dazu verwenden, um Fähigkeiten aus deinem Wachleben zu trainieren. So kannst du zum Beispiel wichtige Präsentationen vorbereiten,

Fremdsprachen einüben oder auch das Spielen von Musikinstrumenten lernen, während du im Bett liegst und schläfst. Alles, was du dazu brauchst, ist das nötige Hintergrundwissen, ein bestimmtes Maß an Disziplin und ein wenig Übung.

In diesem Buch werde ich dir das notwendige Werkzeug an die Hand geben und dich zu einem echten Klartraum-Meister ausbilden! Dazu durchläufst du vier verschiedene Phasen. Zuallererst möchte ich dir zeigen, was Klarträume überhaupt sind. Dazu habe ich die wichtigsten Erkenntnisse aus der Wissenschaft, aber auch die aus antiken Lehren wie dem Traummyoga, für dich zusammengestellt. Im Anschluss zeige ich dir die effektivsten Strategien, mit welchen du Schritt für Schritt das Klarträumen erlernen kannst. Doch an dieser Stelle endet für dich das Training noch lange nicht. Du lernst in diesem Buch auch, wie du das Klarträumen perfektionieren kannst und schließlich auch fürs echte Leben anwendest. Das Potenzial, das in jedem Menschen liegt, ist unglaublich. Und mithilfe des Klartraumes kannst du auf dieses verborgene Potenzial zugreifen.

Doch bevor es losgeht, möchte ich mich kurz vorstellen und von meinen ersten luziden Träumen erzählen. Im Alter von etwa 14 Jahren unterhielt ich mich mit meinen Freunden über mysteriöse Träume. Sie waren an diesem Tag

Gesprächsthema Nummer eins. Wir unterhielten uns über Fragen wie beispielsweise: »Kennst du das, wenn du von irgendetwas träumst und es passiert dann tatsächlich ein paar Tage später?« oder »Hast du schon einmal davon geträumt, wie du einen Abhang im freien Fall hinunterfällst und kurz vor dem Aufprall zusammenzuckst?«

Je länger wir uns darüber unterhielten, desto besser konnte ich mir Träume aus meiner Kindheit ins Gedächtnis zurückrufen. Ich erinnerte mich wieder an faszinierende Träume, in denen ich fliegen konnte und mich schwerelos – ähnlich wie ein Astronaut auf dem Mond – fortbewegen konnte. In diesen Träumen wusste ich immer, dass ich träumte.

So fragte ich auch meine Freunde: »Kennt ihr diese Träume, in denen ihr merkt, dass ihr träumt?« Ein paar von ihnen kam das auch bekannt vor und sie erinnerten sich an ihre eigenen Kindheitsträume.

Schließlich kamen wir irgendwann zu dem Thema Traumdeutung. Ich erzählte von einer Reihe eigenartiger Träume, die mich offensichtlich warnen wollten. Seit Jahren war ich fleißiges Mitglied im Taekwondo- und Kickbox-Verein. Zu der Zeit ist mir jedoch die Lust auf diesen Sport vergangen und ich wollte mehr von den Dingen erleben, die Jugendliche eben so machen: Freunde treffen, skateboarden und »einfach abhängen«. Als ich meinem Vater erzählte, dass ich den Kampfsportunterricht nicht mehr besuchen wollte, war er nicht sehr begeistert.

Es gelang mir nicht, ihn davon zu überzeugen, mich vom Verein abzumelden, und so schmiedete ich einen Plan. Ich spielte meinen Eltern vor, ins Training zu gehen, traf mich in dieser Zeit jedoch stattdessen mit meinen Freunden. Das ging auch einige Wochen lang gut. In dieser Zeit träumte ich aber immer wieder sehr seltsame Dinge. Ich hatte wiederkehrende und zusammenhängende Träume, in denen mir meine Klamotten entweder nicht passten oder sie mich einschnürten und ich sie nicht mehr ausziehen konnte. Es kam auch häufig vor, dass ich sie ausziehen wollte, um mich von ihnen zu befreien. Jedoch lag immer ein weiteres Kleidungsstück darunter. Die Klamotten fühlten sich wie eine richtige Last für mich an.

An einen bestimmten Traum erinnere ich mich noch sehr deutlich. Ich befand mich in der Umkleidekabine der Kampfsportschule und konnte den Trainingsanzug nicht mehr ausziehen, da er zu klein geworden war. An dieser Stelle hätte ich eigentlich merken müssen, dass mir mein Unterbewusstsein mitteilen wollte, dass meine Lüge bald auffliegen würde. Ein paar Tage später - im Wachleben - wollte mich mein Vater vom Training abholen und stellte voller Entsetzen fest, dass ich nicht anwesend war. Der Trainer berichtete dann natürlich auch, dass ich bereits seit längerer Zeit das Training schwänzte. Da ich eigentlich ein gutes Verhältnis zu meinen Eltern habe, waren sie extrem schockiert darüber, dass ich sie seit Wochen angelogen hatte.

Obwohl ich es im Nachhinein sehr bereute, meine Eltern so enttäuscht zu haben, bin ich froh, diese Erfahrung gemacht zu haben.

Alle Träume, an die ich mich erinnern konnte, führten an dem Tag, an welchem ich mit meinen Freunden über Träume sprach, zu folgender spirituellen Erkenntnis: Es gibt irgendetwas in mir, das zu mehr fähig ist als mein rationaler Verstand. Die Macht des Unterbewusstseins muss gewaltig sein, dachte ich und wollte unbedingt mehr darüber erfahren. Ich wollte lernen, diese verborgene Fähigkeit bewusst zu aktivieren. Zu Hause angekommen, warf ich den Computer an und begann zu recherchieren. Schließlich stieß ich in den Weiten des Internets auf einen Begriff, der meine absolute Faszination weckte: luzides Träumen.

Dabei sollte man den Zugang zum Unterbewusstsein finden und mit ein wenig Training in der Lage sein, die eigenen Träume seiner Vorstellung nach steuern zu können. Ich war sofort begeistert. Noch in derselben Nacht begann ich die beschriebenen Techniken umzusetzen. Nach knapp zwei Wochen war es dann endlich so weit: Ich erlebte meinen ersten Klartraum.

Der Moment, in dem ich begriff, dass ich träumte, war geradezu eine Erleuchtung für mich. Sofort stieß mein

Körper Unmengen an Endorphinen aus. Meine Sicht wurde schlagartig klarer. Ich atmete tief durch und spürte, wie die frische Luft meine Lunge füllte. Ich fühlte mich absolut frei und wusste, dass ich mich in meinem eigenen Unterbewusstsein befand. Voller Faszination betrachtete ich meine Umgebung und konnte nicht glauben, dass alles ein Produkt meiner geistigen Vorstellungskraft war. Die Wahrnehmung in der Traumwelt unterschied sich kaum noch von der Realität.

Ich hatte also tatsächlich den Zugang zu meinem Unterbewusstsein gefunden. Das Erste, was ich unbedingt ausprobieren wollte, war das Fliegen. Ich sprang in die Lüfte und stürzte mich in mein Abenteuer. Ich gab die grobe Handlung erst mal aus meinen Händen. Währenddessen blieb ich trotzdem vollkommen bewusst. Ich flog über meine Heimatstadt und kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Alle Gebäude standen an Ort und Stelle, obwohl sie von meinem Unterbewusstsein erschaffen worden waren. Der komplette Stadtplan musste also in meinem Kopf abgespeichert sein und ich war nun in der Lage, ihn detailgetreu abzurufen. Plötzlich hatte ich das Gefühl, dass mich ein guter Freund brauchte. Ich flog zu seiner Wohnung und fragte ihn, was sein Problem sei. Er war von Kopf bis Fuß verschuldet und wusste nicht mehr weiter. Vollkommen bewusst dachte ich darüber nach, wie ich ihm jetzt Geld organisieren könnte. Ich wusste ja, dass ich mich in einem Traum befand und deshalb machen

konnte, was auch immer ich wollte; und ich wollte ein Abenteuer. Also flog ich zum nächstgelegenen Einkaufszentrum und beschloss dort ein paar Superkräfte auszuprobieren. Im Luxusmodelladen angekommen, brachte ich mithilfe meiner Gedanken die Zeit zum Stillstand. Weil sich nun nichts mehr um mich herum bewegte, konnte ich mich problemlos an der Kasse bedienen. Plötzlich merkte ich, dass ich den Fokus langsam verlor und der Traum sich dem Ende neigte. Langsam löste er sich auf und meine Wahrnehmung war nun wieder auf die Wachwelt gerichtet. Mit einem breiten Grinsen lag ich in meinem Bett und freute mich schon auf meinen nächsten luziden Traum.

Du siehst also, das Üben kann bereits nach wenigen Tagen zum Erfolg führen und deine Träume auf ein neues Level heben. Sie können so einen großen Einfluss auf dich nehmen, dass sich dein ganzes Leben zum Positiven verändert.

Bevor ich mit dem Klarträumen begonnen hatte, besuchte ich noch die Haupt- bzw. Mittelschule. Durch die persönliche Entwicklung, die ich ab dann durchlebte, steigerte sich auch meine schulische Leistung. Ich schloss mein Abitur ab und ging dann sogar studieren. Meine Eltern sind bis heute noch erstaunt, wenn sie das mit meinen Leistungen aus der Grundschulzeit vergleichen. Wo ich früher noch Probleme hatte, schien das Leben jetzt wie am Schnürchen zu laufen. Ich beendete mein Studium als

Ingenieur, forschte an einer Klartraummaske, die dabei helfen kann, Klarträume auszulösen, und gründete später die Plattform *HigherMind*. Heute zählt sie zu einer der größten Online-Plattformen für persönliche und spirituelle Weiterentwicklung in Deutschland. Das luzide Träumen war für mich ein Schlüsselerlebnis, das mein Leben revolutionierte.

Seit vielen Jahren begleite ich nun auch Menschen, die sich fürs Klarträumen interessieren. Als leidenschaftlicher Klartraum-Trainer habe ich bereits Tausenden Menschen dabei geholfen, es selbst zu erlernen. In der engen Zusammenarbeit mit meinen Kursteilnehmern sind wir auf interessante Erkenntnisse gestoßen, die ich in dieses Buch habe einfließen lassen. Es basiert also auf den Erfahrungen Tausender Klarträumer und soll ein Geschenk an jeden sein, der Klarträumen erlernen möchte. Mit diesem Buch möchte ich dich gleichzeitig inspirieren und es dir so einfach wie möglich machen, das luzide Träumen selbst zu erlernen. Außerdem soll es dich als Praxishandbuch begleiten, um immer wieder an deinen Klartraum-Fähigkeiten zu arbeiten und deine luziden Träume dazu zu nutzen, dein Leben zu verbessern.

Einen großen Dank an dieser Stelle an meine Lektorin Michelle Hegmann. Ihre luziden Träume sind der Grund, warum das Buch in dieser Form existiert. Mithilfe meines ersten Buches, das ich 2016 schrieb, hat sie sich das

Klarträumen selbst beigebracht und sich in ihren Träumen aktiv auf ein Vorstellungsgespräch beim Droemer Knaur Verlag vorbereitet. Und siehe da, sie hat ihren Traumjob bekommen, weshalb du nun dieses Buch in deinen Händen hältst. Es macht mich so glücklich, zu sehen, wie viele meiner Leser und Kursteilnehmer ihr Leben durch luzides Träumen bereichern konnten. Dieses Buch ist aus wahrer Leidenschaft entstanden und eine Fügung des Schicksals. Nun liegt es an dir, dieses Schicksal fortzuführen. Zu was wird dich deine Klartraumreise inspirieren? Wie wird luzides Träumen DEIN Leben verändern? Finde es heraus!

1

LUZIDES TRÄUMEN VERSTEHEN

Die Geschichte der luziden Träume geht sehr weit zurück. Das *British Museum* ist im Besitz einer Papyrusrolle, die ca. aus dem Jahre 2000 v.Chr. stammt und Informationen über Träume enthält. [1] Dieses ägyptische Traumbuch befasst sich bereits mit dem Thema Traumdeutung und es wird vermutet, dass bereits damals das luzide Träumen bekannt war. Manche Forscher können sich sogar vorstellen, dass luzides Träumen die reguläre Art des Träumens war und sie über Generationen verkümmert ist. Auch bei den alten Griechen gibt es einige Anzeichen für luzides Träumen. Zum Beispiel schrieb Aristoteles: »Wenn man schläft, gibt es oft etwas im Bewusstsein, das erklärt, dass das, was sich dann präsentiert, nur ein Traum ist.« [2] Die ersten Kulturen, die luzides Träumen nachweislich praktizierten, waren die Vajrayana- und Bön-Tibeter mithilfe von Traumyoga-Techniken (ca. 6–8 Jahrhundert n.Chr.). [3]

Der Begriff »lucid dream« wurde 1913 erstmalig vom niederländischen Psychologen Frederick van Eeden in seinen Traumstudien verwendet.^[4] Seither wurde das Thema in der westlichen Welt immer populärer. Stephen LaBerge ist es 1980 gelungen, das luzide Träumen im Labor nachzuweisen. Dazu später aber mehr. Paul Tholey war ein weiterer führender Forscher auf dem Gebiet und prägte 1977 in Deutschland den Begriff Klartraum.^[5] Seine Definition sagte aus, dass Klarträume Träume seien, in denen einem selbst ganz klar ist, dass man träumt. Zudem könne man darin seine eigenen Entscheidungen treffen.

Angelehnt an Tholeys sieben Kriterien, die einen luziden Traum ausmachen, habe ich folgende Fragen formuliert:

1. Weißt du, dass du träumst?
2. Kannst du dich im Traum frei entscheiden?
3. Ist dein Bewusstsein in keiner Weise getrübt?
4. Erlebst du deine Sinne wie im Wachleben?
5. Erinnerst du dich lückenlos an dein Wachleben?
6. Erinnerst du dich nach dem Aufwachen an den Klartraum?

Die ersten vier davon muss ein Traum erfüllen, damit er auch als luzider Traum bezeichnet werden kann. [6]

Wenn du dich an deine Träume zurückerinnerst, wirst du vielleicht den einen oder anderen im Hinterkopf haben, indem du beispielsweise geflogen bist und dich darüber gewundert hast, dass dies möglich ist. Oder du hast einfach intuitiv gespürt, dass es ein Traum ist, wusstest aber noch nicht, dass du diesen auch steuern kannst. Prof. Dr. Schredl und Dr. Erlacher fanden 2004 in einer Studie [7] heraus, dass bereits 82 % der Befragten mindestens einmal im Leben einen luziden Traum erlebt haben. Über 20 % gaben sogar an, mehrmals im Monat luzid zu träumen. Leider wissen die meisten nur noch nicht so recht, was sie mit diesen Träumen anfangen sollen. Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, das große Potenzial hinter dem luziden Träumen zu erkennen, denn so können nächtliche Abenteuer auch als Lebenshilfe eingesetzt werden.

Die Möglichkeiten im Klartraum sind grenzenlos. Es ist alles erreichbar, was du dir vorstellen kannst. Allein deine eigene Fantasie begrenzt das, was du im Klartraum erleben kannst. Das folgende Beispiel soll dir dabei helfen, leichter zu verstehen, wie sich ein luzider Traum anfühlt. Stelle dir vor, ein normaler Trübtraum wäre wie ein Kinobesuch. Du machst es dir im Kinosessel bequem und tauchst vollständig in die Handlung des Films ein. Der Film zieht

dich so tief in seinen Bann, dass du das Kino selbst gar nicht mehr wahrnimmst. Es ist, als wärst du mitten dabei, doch dein Körper sitzt eigentlich nur da und schaut auf eine Leinwand. In einem Klartraum ändert sich das jedoch. Du schaust dir diesen Film nicht nur an, sondern du bist Regisseur, Kamera, Drehbuch, Szenerie und Hauptdarsteller gleichzeitig. Es gibt niemanden, der dir etwas vorschreibt, und du musst nichts befürchten, wenn du etwas Falsches machst. Du bist der Chef und du bestimmst, was möglich ist. Du wählst das Genre selbst. Was darf es sein? Ein Science-Fiction-Thriller, vielleicht auch ein Cartoon oder ein Fantasy-Abenteuer? Breche einfach die physischen Gesetze, während deine Sinneswahrnehmung genauso scharf ist wie im realen Leben. Du siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst wie in der Wachwelt.

Das Allerbeste ist aber, dass du für diese Erlebnisse keinen freien Platz in deinem Terminkalender finden musst. Du musst keine Zeit investieren - ganz im Gegenteil: Das luzide Träumen schenkt dir die Möglichkeit, auf verborgene Lebenszeit zurückzugreifen, die du sonst in Trübträumen verlieren würdest, an die du dich ohnehin nicht erinnern könntest. Der Durchschnittsmensch verschläft ca. 25 Jahre seines Lebens. Davon sind etwa viereinhalb Jahre reine Traumzeit. Diese Extrazeit dient dir aber nicht nur zur Unterhaltung. Du kannst sie direkt fürs

Wachleben nutzen, um dich persönlich weiterzuentwickeln, Probleme und Konflikte zu lösen, Fähigkeiten und Talente zu trainieren oder sogar deine Gesundheit zu verbessern. Wie genau dir der Klartraum einen großen Vorteil im Leben verschaffen kann, werde ich dir später noch mit detaillierten Anleitungen verraten.