

Trainingsplan „Luzides Träumen“

Dieses Dokument setzt ein [Grundwissen über luzides Träumen](#) voraus.

(1) Tagsüber

- > Realitätschecks als Gewohnheit antrainieren
 - > "RC" auf die Hand malen und Realitätscheck, wann immer ich es sehe:
 - > (i) Atmen mit Hand vor Nase/Mund
 - > (ii) Finger durch Handfläche stoßen
 - > (iii) Funktionieren digitale Geräte? Verändern sie sich? (lesen, wegschauen, nochmal lesen)
- > Traumzeichen auswendig können und immer sofort einen RC machen
- > Traumtagebuch führen und neue Traumzeichen identifizieren

(2) Direkt vor dem Schlafengehen

- > Intention: Meine Absicht stärken, im Traum zu erkennen, dass ich träume: "Das nächste Mal, wenn ich träume, will ich mich daran erinnern, dass ich träume."
- > Visualisierung: Mir intensiv vorstellen, dass ich in einem Traum erkenne, dass ich träume. Mir den Traum so typisch wie möglich vorstellen und dann genau durchgehen, woran ich erkennen werde, dass ich träume, und wie daraus ein luzider Traum wird.
- > Handlung: Mir vorstellen, was ich tue, sobald ich luzide werde (z.B. fliegen). Mir vorstellen, dass diese Handlung mich nochmals daran erinnert, dass ich träume.

(3) Nach dem Erwachen

- > Falls ich nach dem Erwachen aufstehen muss: Traumtagebuch führen
- > Falls ich noch weiterschlafen kann: MILD-Technik durchführen
 - > (1) RC machen (falsches Erwachen; Atmen und Hand)
 - > (2) Erinnern an den Traum (so viele Details wie möglich)
 - > (3) Absicht stärken: "Das nächste Mal, wenn ich träume, will ich mich daran erinnern, dass ich träume."
 - > (4) Visualisieren, wie ich im fortgesetzten Traum luzide werde (Traumzeichen bemerken, "Ich träume!" sagen, losfliegen)
 - > (5) Wiederholen von Absicht und Visualisierung, bis ich einschlafe (soll mein letzter Gedanke sein)

(4) Wissen

- > Gestaltungstechniken
 - > *Plan*: Sobald ich in den luziden Traum eintrete, will ich losfliegen und mir die Welt angucken
 - > *Aufwachen*: Auf einen Punkt zu starren, führt zum Aufwachen aus dem Traum.
 - > *Weiterträumen*: Wenn man den Blick oder die Umgebung bewegt hält, bleibt der Traum bestehen.
 - > *Gegensteuern*: Wenn man droht aufzuwachen, den Traumkörper um die eigene Achse drehen, und man kommt wieder in den luziden Traum zurück.
- > Traumzeichen
 - > Individuelle Traumzeichen auswendig kennen und im Alltag immer einen Realitätscheck machen, sobald ein Zeichen (z.B. eine spezielle Person oder ein spezieller Ort) präsent wird.
 - > Allgemeines Traumzeichen: Falsches Erwachen (daher immer einen Realitätscheck nach dem Erwachen machen)

Traumtagebuch (Ausfüllvorlage)

Datum:

Traum:

Traumzeichen: