



© Mike Nowak

MICHAEL SCHREDL

ist promovierter Psychologe und ist weltweit einer der führenden Traumforscher. Er leitet das Schlaflabor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (Medizinische Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg).

ullstein 

Ullstein Verlag, Berlin • www.ullstein-verlag.de

NEUE ANTWORTEN AUF URALTE FRAGEN

Warum und wovon träumen wir? Was passiert mit unserem Körper während wir träumen? Können wir lernen, unsere Träume und damit uns selbst besser zu verstehen?

Michael Schredl, Deutschlands bekanntester Traumforscher, gewährt spannende Einblicke in unsere nächtlichen Entdeckungsreisen. Wir erfahren, welche Funktion das Träumen hat, was im Körper während der Traumphasen passiert und wie sich Erlebnisse des Tages auf unsere Traumbilder auswirken. Und wir lernen, das kreative Potenzial unserer Träume zu nutzen.

ullstein 

MICHAEL SCHREDL
TRÄUME

MICHAEL SCHREDL

TRÄUME

DIE WISSENSCHAFT
ENTRÄTSELT
UNSER NÄCHTLICHES
KOPFKINO

ullstein 

Warum träumt der Mensch? Was träumen wir? Haben Träume die Funktion, unser Gehirn von überflüssigen Erinnerungen zu befreien? Oder finden wichtige Prozesse statt, die zum Beispiel für unser Gedächtnis und unsere psychische Gesundheit wichtig sind? Wie gelingt es, aus unseren Träumen wichtige Hinweise für unser Leben zu entnehmen? Lassen sich unsere Träume, vor allem Alpträume, positiv beeinflussen?

Für viele Menschen sind Träume schon immer eine Quelle der Inspiration gewesen. So träumte Paul McCartney die Melodie von Yesterday, und Salvador Dalí nutzte die Traumwelt als Inspiration für seine surrealistischen Kunstwerke.

Michael Schredl, Deutschlands bekanntester Traumforscher, bringt uns das Geheimnis und die Faszination der Träume näher. Er berichtet von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um das Thema Traum und erklärt, welche Funktion das Träumen hat und was im Körper während des Träumens passiert. Wir erfahren, wie Träume aussehen und wie sie mit den Erlebnissen des Tages in Verbindung stehen. Gleichzeitig zeigt das Buch allen, die sich intensiv mit ihren eigenen Traumwelten beschäftigen und die Kraft ihrer Träume nutzen wollen, wie sie dabei vorgehen können.

Mit Hilfe dieses Buches gelingt es auch Ihnen, das kreative Potenzial Ihrer Träume zu entdecken.