

# Motivation für **Luzides Träumen**



Wofür man Klarträume nutzen kann...

# Sport — Mentales Training im Schlaf

Im luziden Traum kannst du Bewegungsabläufe so erleben, als würdest du sie real ausführen — ideal zur Technikverbesserung und zur Steigerung der Wettkampf-Sicherheit.

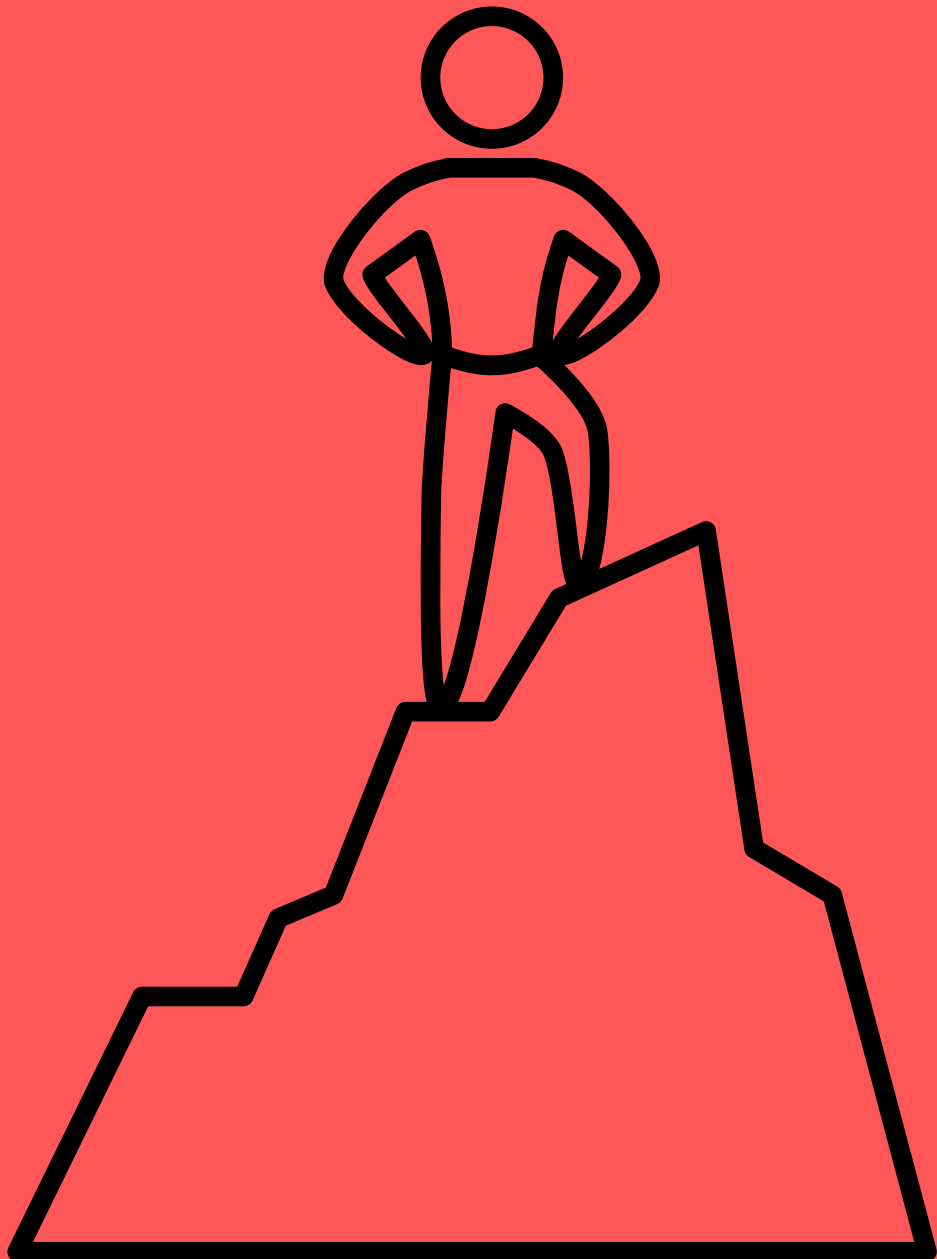
- Schnellere motorische Feinabstimmung
- Gesteigertes Selbstvertrauen
- Ohne körperliche Belastung



# Ängste überwinden

Ein Klartraum schafft eine sichere Umgebung, in der jedes Szenario kontrolliert und komplett realistisch erlebt werden kann.

- Schnelle Angstbewältigung
- Sehr wirksam
- Ohne Risiko



# Gewohnheiten neu verankern

Luzides Träumen bietet die Möglichkeit, selbst tief verankerte Handlungsmuster (z.B. Süchte) zu durchbrechen.

- Direkter Zugang zum Unterbewusstsein
- Oft sehr effizient
- Nur man selbst



# Unmögliche Erfahrungen

Zu Fliegen gehört für viele zu den stärksten positiven Erlebnissen im luziden Traum und stärkt das Gefühl der Freiheit und fördert eine positive Erwartungshaltung.

- Intensive positive Emotionen
- Abbau innerer Begrenzungen
- Loslassen vom Alltag



# Andere Personen treffen

Luzide Träume ermöglichen ganz realistische Begegnungen — mit alten Bekannten, berühmten Personen oder auch verstorbenen Angehörigen und eröffnen neue Perspektiven.

- Emotionale Verarbeitung und Abschluss
- Sichere Möglichkeit für bedeutsame Begegnungen
- Neue Einsichten



# Problemlösung & Kreativität

Luzide Träume öffnen Zugänge zu ungewöhnlichen Assoziationen und Denkweisen — ideal für komplexe Probleme, Schwierigkeiten im Beruf und Alltag

- Zugang zu unkonventionellen Perspektiven
- Entkoppelung vom Alltagsdenken
- Geniale Einfälle

