

<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Aus welchen physiologischen Parametern wird der Schlaf bestimmt?</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gehirnwellen (EEG)</li><li>• Augenbewegung (EOG)</li><li>• Muskeltonus (EMG)</li></ul>
<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Welche Eigenschaften hat ein REM-Schlaf?</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rasche Augenbewegung</li><li>• das Gehirn ist aktiv</li><li>• der Körper ist völlig erschlaft</li><li>• paradoxer Schlaf (aktives Hirn, inaktiver Körper)</li></ul>
<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Wie definiert man einen Klartraum?</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ein Klartraum ist ein Traum, in dem der Träumende während des Traumes weiß, dass er gerade träumt.</li></ul>
<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Einflussfaktoren eines Klartraumes</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• situative Einflüsse (Schlafdauer)</li><li>• vestibuläre Parameter (Gleichgewicht)</li><li>• kognitive Faktoren (Wahrnehmungsfähigkeit, Vorstellung)</li><li>• Persönlichkeitsfaktoren (Offenheit für Erfahrung)</li></ul>

<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Zusatzkriterien eines Klartraumes</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klarheit über die eigenen Möglichkeiten im Traum zu handeln und den Geschehensablauf innerhalb der Grenzen zu entscheiden</li><li>• Klarheit der Erinnerung des Traum-Ichs über das Wachleben der träumenden Person</li><li>• Klarheit der Erinnerung an den Traum nach dem Aufstehen</li></ul>
<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Was kann man im Klartraum alles erleben?</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Handlungen, die in der Realität unmöglich sind</li><li>• Alltägliche Handlungen und Fertigkeiten ausprobieren</li><li>• Traumcharaktere ansprechen</li><li>• Traumgeschehen verändern und beobachten</li><li>• Aggressive Handlungen ausüben</li><li>• Spirituelle Erfahrungen sammeln</li></ul>
<p><u>Klarträume</u></p> <p><u>Wo sind die Grenzen im Klartraum?</u></p>	<p><u>Klarträume</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• in einem Klartraum gibt es keine Grenzen, man kann alles tun, was man will, jedoch spielt es sich nur in unserem Gehirn ab und ist nicht von außen einsehbar.</li></ul>