

The background of the book cover is a black and white photograph of a waterfall cascading over a rocky ledge. The water is in motion, creating a soft blur. In the distance, there are layers of misty, mountainous terrain under a pale sky. A semi-transparent white rounded rectangle is centered on the right side of the cover, containing the author's name, title, and subtitle.

Charlie Morley

**BEWUSST SCHLAFEN
UND TRÄUMEN**

5 kraftvolle Praktiken,
um Stress und Trauma
zu verarbeiten

**NXT
LVL
VERLAG**

Inhalt

Liste der Übungen	9
Vorwort von Dr. Sunil Kariyakarawana	11
Einleitung	14
Teil I: Schlafbewusstheit	23
Kapitel 1: Ein Drittel unseres Lebens	25
Kapitel 2: Wissen ist Macht	37
Kapitel 3: Den Schlaf dokumentieren: das Nachttagebuch	52
Teil II: Ruhe und Entspannung	65
Kapitel 4: Gestresster Schlaf	67
Kapitel 5: Hypnagoge Achtsamkeit	78
Kapitel 6: Ruhe- und Entspannungsübungen	84
Kapitel 7: Trauma und PTBS	99
Teil III: Und atmen ...	115
Kapitel 8: Richtig atmen	117
Kapitel 9: Kohärente Atmung	126
Kapitel 10: <i>Breath-Body-Mind</i>	137

Teil IV:	Albtraum-Integration	153
Kapitel 11:	Albträume	155
Kapitel 12:	Nachtangst und Schlafähmung	166
Kapitel 13:	Übungen zur Albtraum-Integration	173
Teil V:	Luzides Träumen	190
Kapitel 14:	Mit Monstern Freundschaft schließen	193
Kapitel 15:	Praktiken des luziden Träumens	213
Zum Abschluss		236
Anhang: Praktiken zur Schlafhygiene		243
Hinweise und Referenzen		250
Danksagung		262
Kommentare zum vorliegenden Buch		264
Über den Autor		266
Kurse		267