



# Klarträumen

[www.anncatrinvoelcker.com](http://www.anncatrinvoelcker.com)

## Vorbereitung:

1. Frage dich **mehrmals am Tag**: “Schlafe ich oder träume ich?” und beantworte dir diese Frage. So trainierst du dein Unterbewusstsein darauf, dir diese Frage auch im Traum zu stellen.
2. Habe dir **Intention einen Klartraum** zu haben. Alleine das Wissen darum, dass es Klarträume gibt und die Intention einen haben zu wollen, reichen oft schon aus. Sobald du dich mit dem Thema eingehend beschäftigst, wirst du einen Klartraum erleben.
3. Lege dir ein **Traumtagebuch** zurecht, damit du gleich nach dem Aufstehen deinen Traum notieren kannst. So signalisierst du deinem Unterbewusstsein, dass du dich an deine Träumer erinnern möchtest.

## Während des Traumes:

4. Fällt dir im Traum etwas **Ungewöhnliches** auf? Dann bemerkst du vielleicht, dass du träumst. Um sicher zu gehen, versuche einmal mit deinem Finger durch deine Handfläche hindurchzufahren.
5. Jetzt kannst du tun und lassen was du möchtest? Willst du fliegen? Deine verstorbene Oma treffen? Oder dein Unterbewusstsein ergründen?
6. Kennst du den Film **Inception**? Sobald der Träumer merkt, dass er träumt, beginnt der Traum zu bröckeln und der Träumende wacht auf. Genauso verhält es sich mit einem Klartraum. Gerade am Anfang, wenn du noch ungeübt bist, kann es sein, dass du kurz nach dem Klarwerden aufwachst. Das ist natürlich erst mal schade. Aber jetzt weißt du wie es sich anfühlt und du wirst ganz sichere bald wieder einen Klartraum haben.