

**LUZIDES TRÄUMEN
UND AUSSERKÖRPERLICHE ERFAHRUNGEN
INNERHALB VON 3 TAGEN**



THE PHASE

www.obe4u.com/de/
Michael Raduga

Das OOBÉ Research Center präsentiert:

Luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen innerhalb von 3 Tagen

Michael Raduga
(Translated by Marc Cordes)

Erfolgsrate:

Für 1 - 5 Versuche (1 - 3 Tage) – 50%

Für 6 - 10 Versuche (2 - 7 Tage) – 80%

Für 11 - 20 Versuche (3 - 14 Tage) – 90%

www.obe4u.com/de/



Tausende von Teilnehmern haben persönlich daran mitgewirkt, die hier durch das OOBÉ Research Center präsentierten Techniken zu entwickeln und zu perfektionieren.

| | |
|---|----|
| Luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen | 3 |
| Praktische Nutzung von luzidem Träumen und außerkörperlichen Erfahrungen | 5 |
| Luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen: die einfachste Technik | 6 |
| Schritt 1: Schlafen Sie 6 Stunden und lassen Sie sich von Ihrem Wecker wecken | 7 |
| Schritt 2: Gehen Sie zurück ins Bett und denken Sie während des Einschlafens fest an Ihre Absicht | 7 |
| Schritt 3: Trennen Sie sich, sobald Sie aufwachen von Ihrem Körper | 8 |
| Schritt 4: Nach einem versuchten Austritt zwischen den Techniken wechseln | 9 |
| Schritt 5: Nach dem Versuch | 14 |
| Typische Fehler beim luziden Träumen und bei außerkörperlichen Erfahrungen | 14 |

[\(The full 500-pages version on English\)](#)

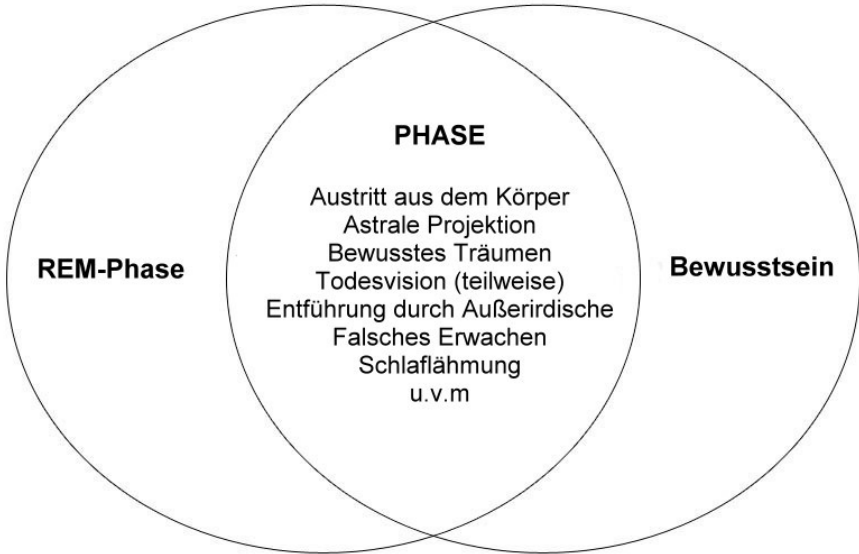
Luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen



Vor vielen Jahren besaß die Menschheit noch kein Bewusstsein. Als es sich jedoch entwickelte, nahm es kontinuierlich mehr und mehr Teile des Wachbewusstseins ein. Heute sehen wir, dass das Bewusstsein über das bloße Wachbewusstsein hinauswächst und sich langsam aber sicher auch in andere Bewusstseinsbereiche erstreckt. Es geschieht immer häufiger, dass das Bewusstsein auch während des REM-Schlafs in Aktion tritt, was zum verblüffendsten Phänomen der menschlichen Existenz führt - der Bewusstwerdung in einer außerkörperlichen Erfahrung (oder in einem luziden Traum). Es ist wahrscheinlich, dass die Frauen und Männer der Zukunft ihr bewusstes Dasein in zwei Welten leben werden: dem echten Leben und dem OBE/luziden Traum. Zum jetzigen Zeitpunkt ist dies jedoch nur mithilfe von speziellen Techniken möglich.

Andeutungen über das Auftauchen dieses Phänomens sind in der Bibel oder anderen alten Schriften zu finden. Es liegt auch anderen Phänomenen wie beispielsweise der Nahtoderfahrung, der Entführung durch Außerirdische, der Schlaflähmung und vielen anderen Begebenheiten zugrunde. Dieses Phänomen ist so außergewöhnlich, dass es von vielen okkulten Bewegungen als

eine der höchsten Zustände der spirituellen Entwicklung angesehen wird, die ein Schüler erfahren kann. Statistische Forschungen zeigen, dass durchschnittlich eine von zwei Personen im Verlauf ihres Lebens eine intensive Begegnung mit diesem Zustand haben wird. Auch ist das Bestehen dieses Phänomens bereits seit den 70er Jahren eine wissenschaftliche Tatsache.



Das Phänomen ist in vielen verschiedenen modernen Methoden vertreten, wenn auch unter anderen Namen wie beispielsweise der „Astralprojektion“, der „außerkörperlichen Erfahrung“ und dem „luziden Traum“. Wir werden von jetzt an den pragmatischen Begriff „die Phase“ oder „Phasenzustand“ verwenden, um auf alle obengenannten Phänomene zu verweisen.

Was die Sinneswahrnehmungen dieses Phänomens betrifft, ist hervorzuheben, dass es sich dabei nicht nur einfach um eine Visualisierung handelt. Die Realität selbst ist im direkten Vergleich zum Phasenzustand (luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrung) nur ein blasser Tagtraum! Das ist auch der Grund dafür, warum viele Anfänger beim ersten Eintritt in diesen Zustand einen Schock erleiden oder gar Todesangst empfinden. Wir können hierbei in Sachen Wahrnehmung von einer wirklichen Parallelwelt sprechen.

Praktische Nutzung von luzidem Träumen und außerkörperlichen Erfahrungen



Die praktische Seite des Phänomens des luziden Träumens und der außerkörperlichen Erfahrung (die Phase) erlaubt sogar noch großartigere Möglichkeiten. In der Phase können Sie die Erde, das Universum und sogar die Zeit selbst bereisen. Sie können jede Person treffen, die Sie sich vorstellen können: Freunde und Familie, die Verstorbenen und sogar berühmte Persönlichkeiten. Sie können Informationen, die Sie in der Phase erhalten haben, zur Verbesserung Ihres alltäglichen Lebens nutzen. Sie können Ihre Physiologie beeinflussen und eine Reihe von Beschwerden behandeln. Sie können Ihre geheimen Phantasien wahr werden lassen und Ihre Kreativität schulen. Zudem können Menschen, die unter körperlichen Behinderungen oder Schwächen leiden, sich von allen Fesseln befreien und all das erreichen, was in der physischen Welt unerreichbar scheint. Und all das ist nur die Spitze des Eisbergs, wenn es um den Einsatz dieses Phänomens im wirklichen Leben geht!

Vor dem Eintritt in den luziden Traum/die außerkörperliche Erfahrung (die Phase) sollten Sie deutlich festlegen, was Sie direkt nach der Trennung vom Körper tun möchten. Wählen Sie

nicht mehr als 2 bis 3 Aktivitäten und prägen Sie sich diese gut ein:

In einen Spiegel schauen (ein absolutes Muss für die erste Phase!)

Etwas essen oder trinken, was Sie gerne mögen

Irgendeine Sehenswürdigkeit besuchen

Über die Erde fliegen

Durch das Universum fliegen

Zu Nachbarn, Freunden und Familie fliegen

Einen Liebhaber/Eine Liebhaberin treffen

Einen verstorbenen Verwandten oder eine verstorbene Verwandte treffen

Irgendeine berühmte Person treffen

Medizin zur medizinischen Behandlung einnehmen

Informationen von Objekten in der Phase erhalten

In die Vergangenheit oder Zukunft reisen

Durch eine Wand laufen

Sich in ein Tier verwandeln

Einen Sportwagen fahren

Unter Wasser atmen

Mit den eigenen Händen in den Körper greifen

Vibrationen fühlen

In zwei Körpern zugleich sein

Im Körper einer anderen Person sein

Alkohol trinken

Sex haben und einen Orgasmus erleben

Luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrungen: die einfachste Technik

Die Zyklen der indirekten Techniken bestehen aus Trennungsversuchen, die direkt nach dem Erwachen durchgeführt werden. Falls diese nicht erfolgreich sein sollten, fährt der Schüler damit fort, die Techniken innerhalb einer Minute rasch hintereinander durchzuführen, bis eine davon zum Erfolg führt, was die Trennung vom physischen Körper ermöglicht.

Normalerweise bedarf es nur 1 bis 5 ordentlich durchgeführten Versuchen, um erste Ergebnisse zu erzielen.

Die weiter unten beschriebenen Techniken funktionieren sowohl kurz nach dem Aufwachen aus einem **Mittagsschlaf** als auch aus dem **nächtlichen Schlaf** äußerst gut.

Schritt 1: Schlafen Sie 6 Stunden und lassen Sie sich von Ihrem Wecker wecken.

(Sie können diesen Schritt weglassen)

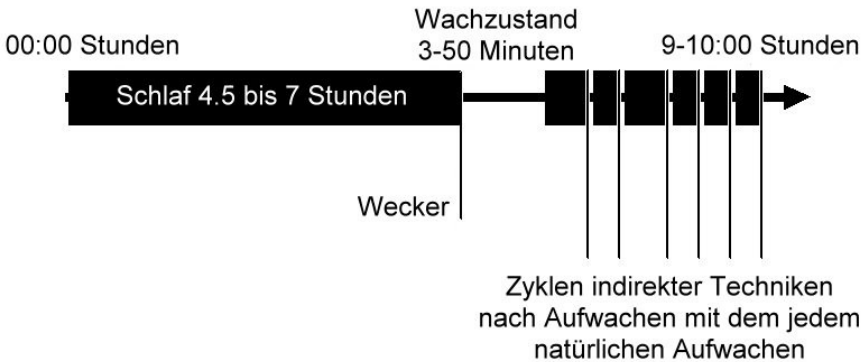
Gehen Sie in einer Nacht vor einem arbeitsfreien Tag, an dem Sie nicht früh aufstehen müssen, zur gewohnten Zeit schlafen, und stellen Sie Ihren Alarm so ein, dass Sie schon nach 6 Stunden Schlafzeit von diesem geweckt werden. Sobald der Alarm ausgelöst wird, trinken Sie ein Glass Wasser und gehen Sie falls nötig zur Toilette und lesen Sie diese Anweisungen erneut.

Schritt 2: Gehen Sie zurück ins Bett und denken Sie während des Einschlafens fest an Ihre Absicht.

(Sie können diesen Schritt weglassen)

Gehen Sie nach 3 bis 50 Minuten zurück ins Bett und stellen Sie sich konzentriert vor, wie Sie die Zyklen für die indirekten Techniken bei jedem darauffolgenden Erwachen einsetzen, um Ihren Körper zu verlassen und Ihren Aktionsplan in die Tat umzusetzen. Jedes weitere Erwachen sollte auf natürliche Weise erfolgen. Nutzen Sie eine spezielle Schlafmaske, falls der Raum zu hell sein sollte. Nutzen Sie Ohrstöpsel, wenn es zu laut sein sollte.

Abgelegte Methode für indirekte Techniken



Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren nächsten Versuch aufzuwachen, ohne dabei Ihren Körper zu bewegen. Dies ist nicht zwingend notwendig, wird jedoch die Effektivität der indirekten Techniken sehr stark erhöhen.

Schlafen Sie nun für 2 bis 4 Stunden, nutzen Sie jedoch während dieser Zeit die Momente, in denen Sie auf natürlich Weise aufwachen. Diese werden häufiger als normal auftreten. Sie müssen nach jedem Versuch - egal, ob dieser erfolgreich war oder nicht - wieder zurück in den Schlaf driften und sich dabei auf die gleiche Absicht konzentrieren, wieder aufzuwachen und es erneut zu versuchen. Auf diese Art und Weise können Sie viele verschiedene Versuche im Verlauf eines einzelnen Morgens machen.

Schritt 3: Trennen Sie sich, sobald Sie aufwachen von Ihrem Körper.

Versuchen Sie bei jedem weiteren Erwachen still liegen zu

bleiben und halten Sie Ihre Augen geschlossen, ohne sie zu bewegen, und starten Sie umgehend einen Versuch, sich von Ihrem Körper zu trennen. Beinahe 50% des Erfolgs mit indirekten Techniken ist während dieses ersten einfachen Schritts zu erreichen - dieser ist so einfach, dass viele Leute nicht erwarten, dass er funktioniert.

Versuchen Sie einfach **aufzustehen, zur Seite zu rollen oder zu schweben**, um sich von Ihrem Körper zu trennen. Versuchen Sie dies mit Ihrem eigenen gefühlten Körper (d. h. subtilen Körper), ohne dabei jedoch Ihre physikalischen Muskeln zu bewegen. Denken Sie daran, dass es sich wie eine echte körperliche Bewegung anfühlt. Wenn es soweit ist, versuchen Sie nicht zu viel darüber nachzudenken, wie es funktioniert. Lassen Sie während dieser ersten Momente nach dem Erwachen nichts unversucht, um sich von Ihrem Körper zu trennen. Es ist wahrscheinlich, dass Sie intuitiv wissen, wie es funktioniert. Das Wichtigste dabei ist, nicht zu viel nachzudenken und die ersten paar Sekunden nach dem Aufwachen nicht zu verpassen.

Schritt 4: Nach einem versuchten Austritt zwischen den Techniken wechseln.

Falls die sofortige Trennung vom Körper nicht funktioniert - was nach etwa 3 bis 5 Sekunden deutlich wird - gehen Sie sofort dazu über, zwischen 2 bis 3 der Techniken, die Ihnen am meisten liegen, hin- und herzuwechseln, bis eine davon zum Erfolg führt. Wenn dies geschieht, können Sie erneut versuchen sich von Ihrem Körper zu trennen. Wählen Sie 2 bis 3 der folgenden fünf Techniken, damit Sie während des Erwachens zwischen diesen wechseln können:

Rotation

Versuchen Sie sich für die Dauer von 3 bis 5 Sekunden so realistisch wie möglich vorzustellen, dass Sie sich der Kopf-zu-Fuß-Achse in eine Richtung drehen. Wechseln Sie zu einer anderen Technik, falls keine Sinneseindrücke entstehen. Sollte sich ein echter oder nur

geringfügiger Sinneseindruck einer Drehung einstellen, konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Technik und drehen Sie sich noch entschlossener. Sobald sich die Drehempfindung stabilisiert und real anfühlt, sollten Sie dies zum Anlass eines neuen Versuchs machen, sich von Ihrem Körper zu trennen.

Schwimmertechnik

Stellen Sie sich so entschlossen wie möglich für 3 bis 5 Sekunden vor, dass Sie gerade schwimmen, oder führen Sie einfach Schwimmbewegungen mit Ihren Armen durch. Versuchen Sie diese unter allen Umständen und so realistisch wie möglich zu fühlen. Wechseln Sie zu einer anderen Technik, falls nichts geschehen sollte. Es gibt keinen Grund zu einer anderen Technik zu wechseln, sobald sich ein Gefühl des Schwimmens einstellt. Intensivieren Sie statt dessen die entstehenden Sinneseindrücke. Danach wird sich nach und nach ein realistisches Gefühl von Schwimmen im Wasser einstellen. Das ist bereits in der Phase (luzides Träumen und außerkörperliche Erfahrung) und es gibt keinen Grund, sich vom Körper zu lösen, da Sie sich bereits im gewünschten Zustand befinden. Falls sich solche Sinneseindrücke jedoch einstellen, während Sie gefühlt noch im Bett liegen, anstatt im Wasser zu schwimmen, dann wird der Einsatz einer Trennungstechnik notwendig. Nutzen Sie das Gefühl des Schwimmens als Ausgangspunkt.

Bilder betrachten

Schauen Sie mit geschlossenen Augen für 3 bis 5 Sekunden ins Schwarze. Wechseln Sie zu einer anderen Technik, falls dies keinen Effekt haben sollte. Falls irgendwelche Bilder auftauchen sollten, blicken Sie auf diese, bis sie realistisch erscheinen. Trennen Sie sich sofort von Ihrem Körper oder erlauben Sie, dass Sie das Bild in dessen Szene zieht, sobald es auftaucht. Wenn Sie sich Bilder anschauen, dann vermeiden Sie die Betrachtung von Details, da dies zu einem Verschwinden des Bildes führt. Blicken Sie auf einen Punkt, der hinter dem Bild liegt, um den Detailfokus zu verhindern und das Bild realistischer

werden zu lassen.

Visualisierung der Hand

Stellen Sie sich für 3 bis 5 Sekunden mit absoluter Entschlossenheit vor, wie Sie Ihre Hände in kurzem Abstand vor Ihren Augen aneinander reiben. Tun Sie Ihr Bestes, um sie direkt vor Ihnen zu fühlen, um sie zu sehen und sogar das Geräusch zu hören, das bei der Reibung entsteht. Wechseln Sie zu einer anderen Technik, falls nichts geschehen sollte. Falls sich irgendeiner der obengenannten Sinneseindrücke einstellen sollte, bleiben Sie bei der momentanen Technik und intensivieren Sie diese, bis der Eindruck vollkommen realistisch wird. Danach können Sie versuchen, sich mithilfe der durch die Technik erzeugten Empfindungen als Startpunkt von Ihrem Körper zu trennen.

Phantombewegungen

Versuchen Sie für 3 bis 5 Sekunden lang Wackelbewegungen mit Ihren imaginären Händen oder Füßen durchzuführen. Bewegen Sie unter keinen Umständen Ihre echten Muskeln und stellen Sie sich diese Bewegungen nicht nur einfach vor. Versuchen Sie z. B. kräftig nach unten und danach nach oben zu drücken, gefolgt von seitlichen Bewegungen usw. Wechseln Sie zu einer anderen Technik, falls dies keinen Effekt haben sollte. Sollte sich plötzlich eine schwerfällige Bewegungsempfindung einstellen, so konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Technik, und versuchen Sie das Ausmaß der Bewegung so gut wie möglich zu verstärken. Versuchen Sie sich von Ihrem Körper zu trennen, sobald sie einen Bewegungsradius von 8-10 Zentimetern mithilfe der durch die Technik erzeugten Empfindungen als Ausgangspunkt erzeugen können.

Alles, was Sie während der einzelnen Versuche tun müssen, ist zwischen 2 bis 3 Techniken zu wechseln, die Sie für jeweils 3 bis 5 Sekunden lang ausprobieren. Dies führt zu Zyklen von indirekten Techniken, in denen der Practitioner innerhalb einer Minute von einer zur nächsten Technik wechselt, um die Technik

zu finden, die zum gewünschten Ergebnis führt. Es ist sehr wichtig, dass der Anwender nicht weniger als 4 Zyklen mit mindestens 2 bis 3 Techniken innerhalb eines Versuchs durchläuft, die jedoch insgesamt nicht länger als eine Minute dauern sollten.

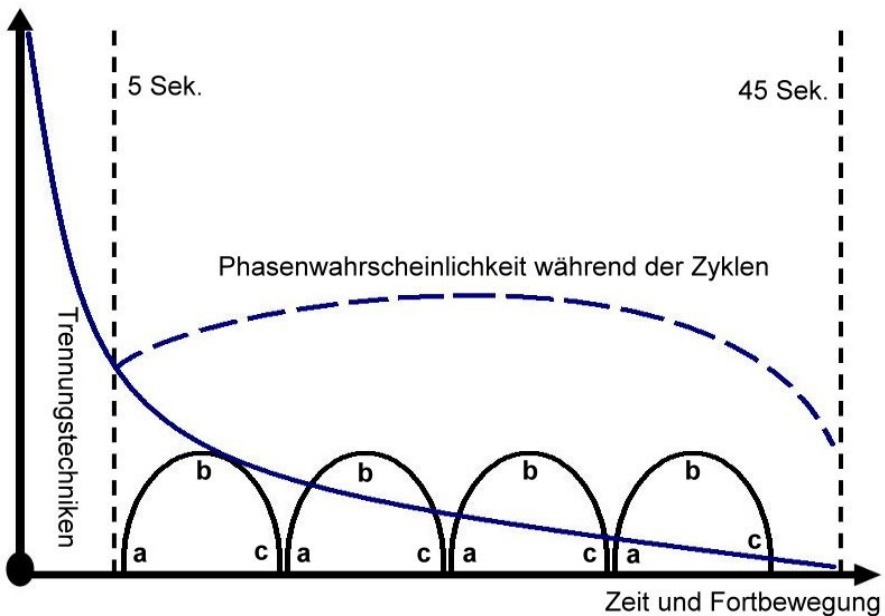
Hier ein Beispiel für den typischen Ablauf dieses Prozesses: Ein Anwender der Phase, auch „Phaser“ genannt, (Schüler des luziden Träumens und der außerkörperlichen Erfahrung) legt sich um 23:30 Uhr zum Schlafen ins Bett und stellt seinen Wecker auf 6:00 Uhr morgens. Um 6:00 Uhr morgens wird er von seinem Wecker geweckt, steigt aus dem Bett, um ins Badezimmer zu gehen und ein Glas Wasser zu trinken, und sich sowohl die indirekten Techniken als auch seinen Aktionsplan für die Phase (z. B. ein Blick in den Spiegel und ein Flug zum Mars) ins Gedächtnis zurückzurufen. Um 6:05 Uhr legt er sich mit der festen Absicht, kurz nach jedem weiteren Erwachen in die Phase einzutreten, zurück ins Bett. Um 7:35 Uhr (oder je nachdem wann dies geschieht) wacht er unerwartet auf und versucht sofort, sich von seinem Körper zu trennen. Da ihm dies nicht innerhalb von 3 bis 5 Sekunden gelingt, wechselt er zur Rotation über, die nach 3 bis 5 Sekunden ebenfalls keine Wirkung zeigt. Der Schüler setzt nun die Schwimmertechnik ein, aber auch diese führt nach 3 bis 5 Sekunden nicht zum Erfolg. Gleiches gilt für die Phantombewegungen, die er nach der Schwimmertechnik ausprobiert. Kurz darauf macht er wieder jeweils für 3 bis 5 Sekunden mit der Rotations-, Schwimmer- und Phantombewegungstechnik weiter. Danach beginnt er den 3. Zyklus mit der Rotationstechnik, die einen unerwarteten Effekt zeigt - es entsteht das Gefühl einer Drehung. Der Phaser bleibt bei dieser Technik und versucht die Drehgeschwindigkeit so schnell wie möglich werden zu lassen und trennt sich kurz darauf von seinem Körper. Kurz danach rennt er zu einem Spiegel, während er alles rund um sich herum aus nächster Nähe genauer betrachtet und betastet, was zu einer Intensivierung seiner Sinneseindrücke führt. Da er bereits in den Spiegel geschaut hat, entscheidet sich der Phaser dazu, die Translokationstechnik auszuprobieren und findet sich kurz darauf auf dem Mars wieder. Dieser Aufenthalt ist jedoch nur kurz, da er unvermutet wieder in seinen Körper zurückversetzt wird. Er versucht sofort eine erneute Trennung, die aber erfolglos bleibt. Er schläft wieder ein, mit der klaren Absicht, beim nächsten Erwachen einen erneuten Versuch

zu starten und diesmal länger auf dem Mars zu bleiben, usw.

Folgen Sie einfach den obengenannten Schritten, die am natürlichsten für Sie erscheinen, und Sie werden mit dem Zugang zu einem vollkommen neuen Universum belohnt: dem luziden Träumen und der außerkörperlichen Erfahrung!

Wenn Sie täglich nur ca. 10 bis 30 Minuten in die Übung dieser Techniken und dem Ablauf investieren, werden Sie die Methode besser in Erinnerung behalten und diese wird besser funktionieren. Das wird die Erfolgsquote der Versuche kurz nach dem Erwachen sehr stark verbessern.

Wahrscheinlichkeit des Eintritts in die Phase nach dem Erwachen



Das Aufwachen innerhalb eines Traums zählt ebenfalls zu den Phasenerfahrungen. Wenn Ihnen plötzlich während des Schlafens bewusst wird, dass Sie träumen, dann ist dies ebenfalls bereits in der Phase. Deshalb sollten Sie umgehend mit der Ausführung Ihres Aktionsplans beginnen und die Phase

stabilisieren. **Wenn sich das Bewusstsein im Traum manifestiert, so ist dies höchstwahrscheinlich ein Nebeneffekt der beim Aufwachen durchgeführten Technik-Zyklen. Dieser Nebeneffekt taucht sehr häufig auf - sie sollten also grundsätzlich damit rechnen.**

Wenn Ihre Sinneseindrücke in der Phase (luzider Traum oder außerkörperliche Erfahrung) eher schwach sind (d. h. schlechte Sicht oder sehr schwache körperliche Sinneseindrücke), dann versuchen Sie alles um sich herum aktiv zu betasten und schauen Sie sich die einzelnen Details von nahestehenden Objekten sehr genau an. Dies erlaubt Ihnen eine realistischere Erfahrung. Die gleichen Aktivitäten sollten durchgeführt werden, um den Zustand der Phase beizubehalten, wenn die ersten Symptome einer Rückkehr in den Körper auftreten (z. B. wenn sich alles verdunkelt).

Schritt 5: Nach dem Versuch

Versuchen Sie nach jedem Versuch (egal, ob erfolgreich oder nicht) erneut einzuschlafen, um einen weiteren Versuch zu starten, Ihren Körper beim nächsten Erwachen zu verlassen (einen luziden Traum zu haben). Auf diese Art und Weise werden Sie nicht nur Ihren Körper verlassen oder einen luziden Traum haben, sondern dies auch gleich mehrere Male während des ersten Tags genießen können!

Selbst der am wenigsten erfolgreiche Versuch sollte niemals länger als eine Minute dauern. Wenn während dieser Zeit keinerlei Erfolge erzielt werden, ist es lohnenswerter wieder einzuschlafen und es beim nächsten Erwachen erneut zu versuchen, anstatt dem aktuellen Versuch stur einen erfolgreichen Austritt abzuverlangen.

Typische Fehler beim luziden Träumen und bei außerkörperlichen Erfahrungen

- Kein Versuch, sich direkt vom Körper zu trennen

Der Practitioner vergisst, sich direkt nach dem Aufwachen und noch vor den Zyklus-Techniken vom Körper zu trennen, obwohl dies zu rund 50% aller Phasen-Erfahrungen führen kann.

- Zu wenig Aggressivität

Das wichtigste Kriterium beim Einsatz der indirekten Techniken ist ein starkes und bedingungsloses Verlangen, die Technik zu finden und zum Einsatz zu bringen, die zum Erfolg führt. Diese Entschlossenheit sollte jedoch nicht nur oberflächlich, sondern mit Nachdruck auf die Aktionen konzentriert sein, die es durchzuführen gilt.

- Weniger als 4 Zyklen

Sie sollten, egal, was passiert und egal welche Gedanken aufkommen, mindestens 4 Technik-Zyklen abschließen, vorausgesetzt, dass der vorherige nicht den gewünschten Erfolg erzielt hat.

- Unnötiger Wechsel der Technik

Trotz der genauen Anweisungen wechseln viele Anfänger die Techniken nach 3 bis 5 Sekunden, obwohl eine der Techniken vielleicht bereits einen teilweisen Effekt erzielt hat. Das ist ein ernsthafter Fehler. Wenn eine Technik anfängt zu funktionieren - egal wie stark oder leicht - wird es Zeit eine der Trennungstechniken auszuprobieren, um einen luziden Traum oder eine außerkörperliche Erfahrung zu erreichen.

- Unnötiges Fortführen einer Technik

Wenn eine Technik selbst nach 3 bis 5 Sekunden keinerlei Wirkung zeigt, sollte diese gegen eine andere ausgetauscht werden.

- Übermäßige Analyse

Wenn Sie sich zu stark mit der Analyse während des Wechsels zwischen den verschiedenen Techniken kurz nach dem Aufwachen beschäftigen, kann das Ihre Konzentration auf die eigentliche Technik nachteilig beeinflussen und Sie ablenken. Ihr Verlangen danach, den gewünschten Erfolg der Technik zu spüren, sollte so stark sein, dass kein Platz für die Analyse oder Betrachtung bleibt.

- Erwachen mit starkem Wachheitsgrad (kein oder nur ein

halbherziger Versuch)

Es gilt den Anweisungen automatisch zu folgen und sich beim Aufwachen nicht mehr auf solche Wahrnehmungen zu konzentrieren.

- Länge des Versuchs überschreitet eine Minute

Wenn nach einer Minute des ständigen Wechselns der Techniken noch kein Erfolg erzielt werden konnte, ist die Aussicht auf Erfolg viel größer, wenn Sie wieder einschlafen und das nächste Aufwachen dazu nutzen, einen erneuten Versuch zu starten.

- Unvollständige Trennung

Der Versuch sich vom Körper zu trennen, ist manchmal schwer oder geschieht nur teilweise. Schwerfälligkeit, feststeckende Körperteile und das Feststecken in zwei Körpern zugleich sind nur einige Beispiele für Probleme, die auftreten können. Geben Sie in einem solchen Fall niemals auf und stoppen Sie nicht mit dem Versuch, sich von Ihrem Körper zu trennen.

- Die Phase (außerkörperliche Erfahrung oder luzides träumen) wird nicht als solche erkannt

Bei der Betrachtung von Bildern werden die Anwender z. B. häufig in die Szenerie des Bildes gezogen oder während der Drehung spontan in eine andere Welt katapultiert. Practitioner sind häufig der Meinung, dass Sie das Gefühl der eigentlichen Trennung wahrnehmen müssen, was ein Grund dafür sein kann, dass Sie zuerst in Ihren Körper zurückzukehren, um dieses Gefühl zu erreichen. Das Gleiche gilt für die Bewusstwerdung im Traum, da sich der Practitioner zu diesem Zeitpunkt bereits in der Phase befindet und diese nur noch vertiefen und seinen Aktionsplan in die Tat umsetzen muss.

- Erwachen mit Bewegung (kein oder nur ein halbherziger Versuch)

Das Aufwachen ohne Bewegung ist vorteilhaft, jedoch nicht zwingend notwendig. Es macht keinen Sinn, die meisten Versuche zu unterlassen, nur um auf das optimale Erwachen zu warten. Sie müssen jedes Ihnen zur Verfügung stehende Erwachen nutzen.

- Vergeudung der ersten Sekunden

Gewöhnen Sie sich an, die Techniken direkt nach

dem Aufwachen automatisch und ohne weitere Verzögerungen einzusetzen.

- Es wird nur eine Technik eingesetzt

Der Einsatz von nur einer einzelnen Technik kurz nach dem Aufwachen, statt zwischen mindestens zwei zu wechseln, führt zu einer drastischen Minderung der Erfolgchancen in die Phase (luzides Träumen oder außerkörperliche Erfahrung) einzutreten.

Die vier Erfolgsprinzipien für den Eintritt in das luzide Träumen/die außerkörperliche Erfahrung



- 1. Werden Sie aktiv, egal, was passiert**
- 2. Gehen Sie aggressiv vor**
- 3. Seien Sie sich dem Erfolg sicher**
- 4. Folgen Sie dem Ablauf automatisch**

www.obe4u.com/de/

([The full 500-pages version on English](#))



www.obe4u.com/de/

