

13/2003
Sa, 31.05.2003

INTERVIEW

Schlafendes Potenzial



Von Träumen
inspiriert
ist Autorin
und Dream-
Coaching
Expertin Birgitt
E. Morrien

freundin: Warum ist es wichtig, Träume ernst zu nehmen?

Birgitt Morrien: Sie sind ein Frühwarnsystem. Denn 85 Prozent der von uns aufgenommenen Informationen bleiben unbewusst, obgleich sie wichtig sind.

freundin: Wie funktioniert das?

B. M.: Schlafforscher fanden heraus, dass das Gehirn beim Träumen zu 40 Prozent aktiv ist, gegenüber nur 10 Prozent im Wachzustand. Träume erweitern daher das Bewusstsein, helfen z. B. Karriere-Wendepunkte zu präzisieren, Blockaden zu lösen, intellektuell Außergewöhnliches zu leisten.

freundin: Zum Beispiel?

B. M.: Albert Einstein wurde von einem Traum zur Relativitätstheorie inspiriert. Und aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen: Mir selbst hilft diese mächtige Ressource bei allen entscheidenden Fragen - beruflich wie privat.