

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 Träu-  
men zu 40 Prozent aktiv ist,  
gegenüber nur 10 Prozent im Wach-  
zustand. Träume erweitern daher  
das Bewusstsein, helfen z. B. Kar-  
riere-Wendepunkte zu präzisieren,  
Blockaden zu lösen, intellektuell  
Außergewöhnliches zu leisten.

**freundin:** Zum Beispiel?

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