

**Beiträge in wissenschaftlichen Zeitschriften (mit Peer-Review)**

- Erlacher**, D. (in press). „Komplizierte Kunststücke übt man am besten im Traum.“ Paul Tholey über Sport, Klartraum und Bewusstsein. *Zeitschrift für Sportpsychologie*.
- Kölling, S., Duffield, R., **Erlacher**, D., Venter, R. & Halson, Shona L. (in press) Sleep-related issues for recovery and performance in athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Schädlich, M. & **Erlacher**, D. (2018). Practicing sports in lucid dreams – characteristics, effects, and practical implications. *Current Issues in Sport Science*, 3:007. doi: 10.15203/CISS\_2018.007
- Schädlich, M. & **Erlacher**, D. (2018). Lucid music - A pilot study exploring the experiences and potential of music-making in lucid dreams. *Dreaming*, 28(3), 278-286. doi: dx.doi.org/10.1037/drm0000073
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., **Erlacher**, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R. & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13, 1150-1154. doi:10.1123/ijsp.2017-0759
- Ehrlenspiel, F., **Erlacher**, D. & Ziegler, M. (2018). Changes in subjective sleep quality before a competition and their relation to competitive anxiety. *Behavioral Sleep Medicine*, 16(6), 553-568. DOI: 10.1080/15402002.2016.1253012
- Stumbrys, T. & **Erlacher**, D. (2017). Inner ghosts: Encounters with threatening dream characters in lucid dreams. *Dreaming*, 27(1), 40-48. DOI: 10.1037/drm0000043
- Stumbrys, T. & **Erlacher**, D. (2017). Mindfulness and lucid dream frequency predicts the ability to control lucid dreams. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 229-239. DOI: 10.1177/0276236616683388
- Schädlich, M., **Erlacher**, D. & Schredl, M. (2017). Improvement of darts performance following lucid dream practice depends on the number of distractions while rehearsing within the dream – a sleep laboratory pilot study. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2365-2372. DOI: 10.1080/02640414.2016.1267387
- Herzig, D., Testorelli, M., Schäfer Olstad, D., **Erlacher**, D., Achermann, P., Eser, P. & Wilhelm, M. (2017). Heart-rate variability during deep sleep in world-class alpine skiers: A time-efficient alternative to morning supine measurements. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(5), 648-654. DOI: 10.1123/ijsp.2016-0257
- Schredl, M., Stumbrys, T. & **Erlacher**, D. (2016). Dream recall, nightmare frequency, and spirituality. *Dreaming*, 26(1), 1-9. DOI:10.1037/drm0000015
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D. & Schredl, M. (2016). Effectiveness of motor practice in lucid dreams: a comparison with physical and mental practice. *Journal of Sports Sciences*, 34(1), 27-34. DOI: 10.1080/02640414.2015.1030342

- Stumbrys, T., **Erlacher**, D. & Malinowski, P. (2015). Meta-awareness during day and night: the relationship between mindfulness and lucid dreaming. *Imagination, Cognition & Personality*, 34(4), 415-433. DOI: 10.1177/0276236615572594
- Erlacher, C., **Erlacher**, D., & Schredl, M. (2015). The effects of exercise on self-rated sleep among adults with chronic sleep complaints. *Journal of Sport and Health Science*, 4(3), 289-298. DOI: 10.1016/j.jshs.2014.01.001
- Faude, O., Donath, L., Bopp, M., Hofmann, S., **Erlacher**, D., & Zahner, L. (2014). Neuromuscular training in construction workers: a longitudinal controlled pilot study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 88(6), 697-705. DOI: 10.1007/s00420-014-0994-x
- Schmidt, S., **Erlacher**, D., & Stumbrys, T. (2014). Dream characters and the dream ego: An exploratory online study in lucid dreams. *Dreaming*, 24(2), 138-151. DOI 10.1037/A0036942
- Erlacher**, D., Schädlich, M., Stumbrys, T., & Schredl, M. (2014). Time for actions in lucid dreams: Effects of task modality, length, and complexity. *Frontiers in Psychology*, 4. DOI: 10.3389/fpsyg.2013.01013
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D., Johnson, M., & Schredl, M. (2014). The phenomenology of lucid dreaming: An online survey. *American Journal of Psychology*, 127(2) 191-204. DOI: 10.5406/amerjpsyc.127.2.0191
- Schredl, M., **Erlacher**, D., Reiner, M., & Woll, A. (2013-14). Factors of home dream recall and nightmare frequency in a non-student sample. *Imagination, Cognition & Personality*, 33(3), 271-284. DOI: 10.2190/IC.33.3.d
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D., & Schredl, M. (2013). Testing the involvement of the prefrontal cortex in lucid dreaming: A tDCS study. *Consciousness and Cognition*, 22, 1214-1222. DOI: 10.1016/j.concog.2013.08.005
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D., Schädlich, M., & Schredl, M. (2012). Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence. *Consciousness and Cognition*, 21, 1456-1475. DOI:10.1016/j.concog.2012.07.003
- Wright, D. L., Rhee, J., Blischke, K., **Erlacher**, D., & Brueckner, S. (2012). Offline improvement occurs for temporal stability but not accuracy following practice of integer and non-integer rhythms. *Acta psychologica*, 140(3), 266-273. DOI:10.1016/j.actpsy.2012.05.010
- Erlacher**, D., Gebhart, C., Ehrlenspiel, F., Blischke, K. & Schredl, M. (2012). Schlaf und Sport: Motorisches Gedächtnis, Wettkampfleistung und Schlafqualität. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 19(1), 4-15. DOI: 10.1026/1612-5010/a000063
- Erlacher**, D., Stumbrys, T. & Schredl, M. (2011-2012). Frequency of lucid dreams and lucid dream practice in German athletes. *Imagination, Cognition & Personality*, 31(3), 237-246. DOI: 10.2190/IC.31.3.f
- Gebhart, C., **Erlacher**, D. & Schredl, M. (2011). Moderate exercise plus sleep education improves self-reported sleep quality, daytime mood, and vitality in adults with chronic sleep complaints: A waiting list-controlled trial. *Sleep Disorders*, 2011, 1-10. DOI:10.1155/2011/809312
- Erlacher**, D. & Schredl, M. & Ehrlenspiel, F. (2011). Frequency of nightmares and gender significantly predict distressing dreams of German athletes before competitions or games. *Journal of Psychology*, 145(4), 331-342. DOI: 10.1080/00223980.2011.574166

- Erlacher, D., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. & Galal El-Din, H. (2011).** Sleep habits in German athletes before important competitions or games. *Journal of Sports Sciences, 29*(8), 859-866. DOI: 10.1080/02640414.2011.565782
- Schredl, M. & **Erlacher, D. (2011).** Lucid dreaming frequency in a representative German sample. *Perceptual and Motor Skills, 112*(1), 104-108. DOI: 10.2466/09.PMS.112.1.104-108
- Erlacher, D. (2010).** Mentales Training als Simulation. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 17*(3), 69-77. DOI: 10.1026/1612-5010/a000011
- Erlacher, D. & Schredl, M. (2010).** Practicing a motor task in a lucid dream enhances subsequent performance: A pilot study. *The Sport Psychologist, 24*(2), 157-167. DOI: ---
- Erlacher, D. & Schredl, M. (2008).** Cardiovascular responses to dreamed "physical exercise" during REM lucid dreaming. *Dreaming, 18*(2), 112-121. DOI: 10.1037/1053-0797.18.2.112
- Blischke, K., **Erlacher, D., Kresin, H., Brueckner, S. & Malangré, A. (2008).** Benefits of sleep in motor learning – prospects and limitations. *Journal of Human Kinetics, 20*, 23-36. DOI: 10.2478/v10078-008-0015-9
- Schredl, M. & **Erlacher, D. (2008).** Relationship between waking sport activities, reading and dream content in sport and psychology students. *Journal of Psychology, 142*(3), 267-276. DOI: 10.3200/JRLP.142.3.267-276
- Blischke, K. & **Erlacher, D. (2007).** How sleep enhances motor learning – a review. *Journal of Human Kinetics, 17*, 3-14. DOI: ---
- Hegele, M. & **Erlacher, D. (2007).** Focusing along multiple dimensions: Spatial, temporal, and modal aspects of distality. In E.-J. Hossner & N. Wenderoth (Eds.), Wulf on attentional focus and motor learning [Target article]. *E-Journal Bewegung und Training, 1*, 21-22. DOI: ---
- Schredl, M. & **Erlacher, D. (2007).** Self-reported effects of dreams on waking-life creativity: An empirical study. *Journal of Psychology, 144*, 1, 35-46. DOI: 10.3200/JRLP.141.1.35-46
- Schredl, M. & **Erlacher, D. (2007).** REM sleep and visuo-motor skill learning: A correlational study. *Sleep and Hypnosis, 9*(2), 52-59. DOI: ---
- Erlacher, D. & Schredl, M. (2006).** Effect of a motor learning task on REM sleep parameters. *Sleep and Hypnosis, 8*(2), 41-46. DOI: ---
- Erlacher, D. (2005).** Das Training im luziden Traum. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge, 46*(2), 119-126. DOI: ---
- Erlacher, D. & Schredl, M. (2004).** Time required for motor activity in lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills, 99*, 1239-1242. DOI: 10.2466/pms.99.3f.1239-1242
- Erlacher, D. & Schredl, M. (2004).** Dreams reflecting waking sport activities: A comparison of sport and psychology students. *International Journal of Sport Psychology, 35*, 301-308. DOI: ---
- Schredl, M. & **Erlacher, D. (2004).** Lucid dreaming frequency and personality. *Personal and individual differences, 37*(7), 1463-1473. DOI:10.1016/j.paid.2004.02.003
- Erlacher, D., Schredl, M. & LaBerge, S. (2003).** Motor area activation during dreamed hand clenching: A pilot study on EEG alpha band. *Sleep and Hypnosis, 5*, 182-187. DOI: ---
- Schredl, M. & **Erlacher, D. (2003).** The problem of dream content analysis validity as shown by a bizarreness scale. *Sleep and Hypnosis, 5*, 129-135. DOI: ---

### **Beiträge im *International Journal of Dream Research* (Herausgeber; mit Peer-Review)**

- Erlacher**, D. (in press). "Complicated movements should be practiced in dreams" Paul Tholey about sports, lucid dreams and consciousness. *International Journal of Dream Research*, 10(2).
- Stumbrys, T. & **Erlacher**, D. (2016). Applications of lucid dreams and their effects on the mood upon awakening. *International Journal of Dream Research*, 9(2), 146-150. DOI: 10.11588/ijodr.2016.2.33114
- Nefjodov, I., Winkler, A., & **Erlacher**, D. (2016). Balancing in dreams: Effects of playing games on the Wii balance board on dream content. *International Journal of Dream Research*, 9(1), 89-92. DOI:10.11588/ijodr.2016.1.29034
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2015). The odyssey of setting up an online journal: The eighth year. *International Journal of Dream Research*, 8(1), 1. DOI: 10.11588/ijodr.2015.1.19335
- Paul, F., Schädlich, M. & **Erlacher**, D. (2014). Lucid dream induction by visual and tactile stimulation: An exploratory sleep laboratory study. *International Journal of Dream Research*, 7(1), 61-66. DOI: 10.11588/ijodr.2014.1.13044
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D. & Schredl, M. (2013). Reliability and stability of lucid dream and nightmare frequency scales. *International Journal of Dream Research*, 6(2), 53-56. DOI: 10.11588/ijodr.2013.2.11137
- Erlacher**, D., & Schredl, M. & (2013). The sixth year for IJoDR. *International Journal of Dream Research*, 6(1), 1-2. DOI: 10.11588/ijodr.2013.1.10247
- Schädlich, M. & **Erlacher**, D. (2012). Applications of lucid dreams: An online study. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 134-138. DOI: 10.11588/ijodr.2012.2.9505
- Stumbrys, T. & **Erlacher**, D. (2012). Lucid dreaming during NREM sleep: Two case reports. *International Journal of Dream Research*, 5(2), 151-155. DOI: 10.11588/ijodr.2012.2.9483
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D. & Schmidt, S. (2011). Lucid dream mathematics: An explorative online study of arithmetic abilities of dream characters. *International Journal of Dream Research*, 4(1), 35-40. DOI: 10.11588/ijodr.2011.1.9079
- Erlacher**, D., & Schredl, M. & (2011). The fourth year for IJoDR. *International Journal of Dream Research*, 4(1), 1-2. DOI: 10.11588/ijodr.2011.1.9086
- Erlacher**, D. & Schredl, M. (2010). Frequency of sport dreams in athletes. *International Journal of Dream Research*, 3(1), 91-94. DOI: 10.11588/ijodr.2010.1.584
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2010). Is sleep-dependent memory consolidation of a visuo-motor task related to dream content? *International Journal of Dream Research*, 3(1), 74-79. DOI: 10.11588/ijodr.2010.1.486
- Mota-Rolim, S.A., **Erlacher**, D., Tort, A.B.L., Araujo, J.F. & Ribeiro, S. (2010). Different kinds of subjective experience during lucid dreaming may have different neural substrates. *International Journal of Dream Research*, 3(1), 33-35. DOI: 10.11588/ijodr.2010.1.596
- Erlacher**, D. & Chapin, H. (2010). Lucid dreaming: Neural virtual reality as a mechanism for performance enhancement. *International Journal of Dream Research*, 3(1), 7-10. DOI: 10.11588/ijodr.2010.1.588
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2010). The third year for IJoDR. *International Journal of Dream Research*, 3(1), 1-2. DOI: 10.11588/ijodr.2010.1.607

- Erlacher**, D., Schredl, M. & Lakus, G. (2009). Subjective sleep quality prior to home and away games for female volleyball players. *International Journal of Dream Research*, 2(2), 70-72. DOI: 10.11588/ijodr.2009.2.412
- Erlacher**, D. (2009). Recall of a specific word list in lucid dreams: An explorative online study. *International Journal of Dream Research*, 2(1), 37-40. DOI: 10.11588/ijodr.2009.1.166
- Erlacher**, D. & Schredl, M. (2009). The second year for IJoDR. *International Journal of Dream Research*, 2(1), 1-2. DOI: 10.11588/ijodr.2009.1.171
- Erlacher**, D., Schredl, M. Watanabe, T., Yamana, J. & Gantzert, F. (2008). The incidents of lucid dreaming within a Japanese university student sample. *International Journal of Dream Research*, 1(2), 39-43. DOI: 10.11588/ijodr.2008.2.79
- Erlacher**, D. & Schredl, M. (2008). Do REM (lucid) dreamed and executed actions share the same neural substrate? *International Journal of Dream Research*, 1(1), 7-13. DOI: 10.11588/ijodr.2008.1.20
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2008). Frontiers in dream research. *International Journal of Dream Research*, 1(1), 1-2. DOI: 10.11588/ijodr.2008.1.18

#### **Beiträge in Sammelbänden und Handbüchern**

- Stumbrys, T., Schädlich, M. & **Erlacher**, D. (in Druck). Lucid dream induction. In K. Valli, R. Hoss, & R. Gongloff (Hrsg.), *Dreams: Understanding Biology, Psychology, and Culture*. Santa Barbara, CA: Greenwood.
- Erlacher**, D., & Ehrlenspiel, F. (2018). Sleep, dreams, and athletic performance. In M. Kellmann & J. Beckmann (Hrsg.), *Sport, recovery, and performance: Interdisciplinary insights* (S. 168-182). New York: Routledge.
- Dresler, M., **Erlacher**, D., Czisch, M. & Spoormaker, V. I. (2016). Lucid dreaming. In M. Kryger, T. Roth & W. C. Dement (Hrsg.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6. Aufl., S. 539-545). Amsterdam: Elsevier.
- Stumbrys, T. & **Erlacher**, D. (2014). The science of lucid dream induction. In R. Hurd & K. Bulkeley (Hrsg.), *Lucid dreaming: New perspectives on consciousness in sleep. Volume 1: Science, psychology, and education*. (S. 77-102). Santa Barbara: Praeger.
- Erlacher**, D. (2012). Lucid dreaming in sports. In D. Barrett & P. McNamara (Hrsg.), *Encyclopedia of Sleep and Dreams*.
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2012). Sports and dreaming. In D. Barrett & P. McNamara (Hrsg.), *Encyclopedia of Sleep and Dreams*.
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2011). Dream consciousness and sleep physiology. In D. Cvetkovic & I. Cosic (Hrsg.), *States of Consciousness: Experimental Insights into Meditation, Waking, Sleep and Dreams*. (p. 93-108). Berlin: Springer. DOI: 10.1007/978-3-642-18047-7\_4
- Erlacher**, D. (2010). Lucid dreaming. A neural simulation of the real world. In D. M. Montez (Hrsg.), *Psychiatric Research Trends: Dreams and Geriatric Psychiatry* (p. 151-169). New York: Nova Science Publishers, Inc.

**Erlacher, D., Schredl, M., Ehrlenspiel, F. & Bosing, M. (2009).** Subjective sleep quality and state anxiety of high-school students prior to a final sport exam. In A.M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research, Volume 63* (p. 179-186). New York: Nova Science Publishers, Inc.

**Erlacher, D. (2007).** Das Phänomen Luzider Traum. In M. Dresler (Hrsg.), *Wissenschaft an den Grenzen des Verstandes* (S. 192-203). Stuttgart: Hirzel.

### **Monographien**

**Erlacher, D. (2010).** Anleitung zum Klarträumen. Die nächtliche Traumwelt selbst gestalten. Nordestedt: BoD.

**Erlacher, D. (2007).** *Motorisches Lernen im luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen*. Saarbrücken: VDM.

**Erlacher, D. (2005).** *Motorisches Lernen im luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen*. URL: <http://www.ub.uni-heidelberg.de/archiv/5896>

### **Sonstige Publikationen**

**Erlacher, D. (2015).** *Question aux experts. Peut-on contrôler ses Rêves? Pour la science*, Octobre 2015, n°456, 116.

**Erlacher, D. (2014).** „Achtung! Ich träume!“. *Psychologie Heute compact*, 37, 66-70.

**Erlacher, D. (2013).** „Achtung da draußen, ich träume!“. *Psychologie Heute*, Juni 2013, 68-73.

**Erlacher, D. (2012).** Verteidigen Sie Ihre Forschung. Die Macht der Träume. *Harvard Business Manager*, August 2012, 30-31. (Deutsche Version von Defend your Research)

**Erlacher, D. (2012).** Defend Your Research. Practicing in dreams can improve your performance. *Harvard Business Review*, April 2012, 30-31.

**Erlacher, D. & Schädlich, M. (2012).** Morgenstund hat Gold im Mund. Wie Sie den Morgenschlaf für Klarträume nutzen können. *Das Schlafmagazin*, 10(1), 28-30.

**Erlacher, D. & Gebhart, C. (2011).** Wie schlafen Leistungssportler vor dem Wettkampf? *Das Schlafmagazin*, 9(2), 42-45.

Gebhart, C. & **Erlacher, D. (2010).** Sport treiben für einen besseren Schlaf. *Das Schlafmagazin*, 8(2), 38-40.

**Erlacher, D. & Gebhart, C. (2009).** Schlafprobleme – Aktiv werden für einen besseren Schlaf. *Mobil-LEBEN*, 21(4), 12-15.

**Erlacher, D. (2005).** Motorisches Lernen im luziden Traum. *dvs-informationen*, 20, 7-9.

**Erlacher, D. & Mann, C. (2005).** Der Sport-Natur-Konflikt. Eine gemeinsame Exkursion Freiburger und Heidelberger Studenten. *UniSpiegel*, 37(2), 2.

**Erlacher, D. & Schredl, M. (2004).** Wenn man im Traum weiß, dass man träumt. Das Phänomen des luziden Träumens. *Das Schlafmagazin*, 2, 42-43.

Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2004). Wie Paul McCartney „Yesterday“ schrieb. Träume und Kreativität. *ZI-Information aktuell*, 27, 8-9.

Mann, C. & **Erlacher**, D. (2004). Sport-Forst-Connection. Geschichte einer ungewöhnlichen Partnerschaft. *Freiburger Uni-Magazin*, 2, 8-9.

**Erlacher**, D. (2002). Körper, Sport und Klartraum. *dvs-Informationen*, 17, 34-35.

### **Begutachtete Abstracts und Kongressbeiträge (\*eingeladene Vorträge)**

\***Erlacher**, D. (2017). *Nicht wecken, ich arbeite!* Moderierte Diskussion am Wissenschaftscafé der Uni Freiburg in Murten am 16.11.2017.

\***Erlacher**, D. (2017). *Schlafverhalten und Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit*. Vortrag auf dem Olympiavorbereitungssseminar PyeongChang 2018 in Frankfurt am Main vom 27.-28.10.2017.

**Erlacher**, D. & Schädlich, M. (2017). *Trainieren im Klartraum - Eine Interviewstudie*. Poster an der 25. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in Münster vom 9.-11.11.2017).

\***Erlacher**, D. (2017). *Die Bedeutung des Schlafes im Leistungs- und Spitzensport*. Vortrag auf der 3. Magglinger Trainertagung in Magglingen am 25.10.2017.

\***Erlacher**, D. (2017). *Luzide Träume*. Vortrag auf der 56. Fachtagung für Klinische Neurophysiologie und angrenzende Gebiete in Grindelwald am 21.1.2017.

\***Erlacher**, D. (2016). Induktion von Klarträumen. *Somnologie*, 20(Suppl. 1), S6. Vortrag auf der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in Dresden vom 1.-3.12.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *„Die Ernte der Träume“*. Vortrag im Forum Würth in Arlesheim am 23.10.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *Die Ernte der Träume\**. Festvortrag im Rahmen der Promotionsfeier der Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften, der Philosophischen Fakultät und der Neuphilologischen Fakultät der Universität Heidelberg am 21.10.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *Sleep, dreams and athletic performance*. Vortrag an dem Symposium „Recovery and Performance“ in Burghausen vom 21-23.9.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *Luzides Träumen: Wenn ich weiss, dass ich träume*. Vortrag im Rahmen der VHS-Ringvorlesung „Im Reich der Träume“ in Zürich am 14.09.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *Luzides Träumen*. Vortrag an dem SFND Symposium in Basel am 28.4.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *Schlaf, Traum und körperliche Leistungsfähigkeit*. Vortrag auf der MEDGES Fortbildung in Basel am 21.4.2016.

\***Erlacher**, D. (2016). *Dreams under control (Rêves sous contrôle)*. Vortrag in „Cycle : La science des rêves“ an dem Cité des sciences et de l'industrie in Paris am 12.4.2016.

**Erlacher**, D. (2016). *Lucid Dream Induction*. Vortrag an dem vierten BENESCO Winter Research Meeting in Wengen vom 10.-12.3.2016. Rêves sous contrôle

- Erlacher, D.,** Nejjodov, I. & Winkler, A. (2016). *Balancieren im Traum: Auswirkung von Wii-Balance Board spielen auf Traum inhalte*. Poster an der 8. SGS-Tagung in Bern vom 18.-19.02.2016.
- \***Erlacher, D.** (2015). *Sportliche Aktivität fordert und fördert Schlaf*. Vortrag Psychiatriezentrum Wetzikon in Wetzikon am 15.10.2015.
- \***Erlacher, D.** (2015). *Wie wichtig ist der Schlaf vor sportlicher Belastung?* Vortrag an dem 7. Zürcher Symposium für Sportkardiologie in Zürich am 1.10.2015.
- Erlacher, D.** (2015). *The lucid dreaming athlete*. Vortrag an dem 14th European Congress of Sport Psychology in Bern vom 14.-19.7.2015.
- Erlacher, D.** (2015). *Lucid Dreaming*. Vortrag an dem dritten BENESCO Winter Research Meeting in Wengen vom 26.-28.3.2015.
- \***Erlacher, D.** (2015). *Achtung da draussen, ich träume!* Vortrag in der Reihe Woche des Gehirns 2015 (Vortragsabend „Träume, Wahrnehmungs- und Schlafstörungen“) in Bern am 18.3.2015.
- Stumbrys, T., **Erlacher, D.** & Schredl, M. (2015). Practice in lucid dreams enhances performance during wakefulness. In J. Hermsdörfer, W. Stadler & L. Johannsen (Hrsg.), *The Athlete's Brain. Tagung der dvs-Sektion Sportmotorik vom 5.-7. März 2015 in München* (S. 55). Hamburg: Feldhaus.
- Stumbrys, T., **Erlacher, D.** & Schredl, M. (2015). Practicing a finger tapping task in lucid dreams enhances performance during wakefulness. Poster an der 7. SGS-Tagung in Lausanne vom 12.-13.02.2015.
- \***Erlacher, D.** (2014). Traumhafte Klarheit. Vortrag zur Feierstunde der Handwerkskammer Region Stuttgart in Stuttgart am 17.10.2014.
- \***Erlacher, D.** (2014). *The psychophysiology of lucid dreaming*. Vortrag im Rahmen des BENESCO Meeting in Bern am 3.10.2014.
- Stumbrys, T., **Erlacher, D.** & Schredl, M. (2014). Training einer Fingersequenz im Klartraum: Ein Vergleich mit körperlichem und mentalem Training. In L. K. Maurer, F. Döhring, K. Feger, H. Maurer, M. Reiser & H. Müller (Hrsg.), *Trainingsbedingte Veränderungen – Messung, Modellierung und Evidenzsicherung, 10. Gemeinsames Symposium der dvs-Sektionen Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft vom 17. bis 19. September 2014 in Giessen* (S. 47). Hamburg: Feldhaus.
- \***Erlacher, D.** (2014). Do REM lucid dreamed and executed actions share the same neural substrate? Vortrag für das Symposium 50 ans du laboratoire du sommeil in Genf am 20.6.2014.
- \***Erlacher, D.** (2014). Sport und Schlaf. Wie wichtig ist der Schlaf für Spitzenleistung? Vortrag auf der 19. Fortbildungsveranstaltung, im Zentrum für Schlafmedizin Zürcher Oberland in Uster am 28.8.2014.
- Erlacher, D.,** Schmidt, S. & Blischke, K. (2014). Sleep related improvements in motor tasks: Comparing finger vs. hand tapping. Vortrag am 19th annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) in Amsterdam vom 2.-5.7.2014.
- Erlacher, D.,** Stumbrys, T., Fujii, M. & Schredl, M. (2014). Klartraumtraining bei deutschen und japanischen Athleten: Eine Fragebogenstudie. In R. Frank, I. Nixdorf, F. Ehrlenspiel, A. Geipel, A. Mornell & J. Beckmann (Hrsg.), *Performing Under Pressure, 46. asp-Jahrestagung*

der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 29. bis 31. Mai 2014 in München (S. 162). Hamburg: Feldhaus.

- Erlacher**, D., Stumbrys, T., Fujii, M. & Schredl, M. (2014). Lucid dream practice in German and Japanese athletes: A questionnaire study. Vortrag an der 6. SGS-Tagung in Fribourg vom 13.-14.02.2014.
- Erlacher**, D. & Stumbrys, T. (2013). Wake up. Back to Bed. Zugang zum nächtlichen Training. In F. Mess, M. Gruber & A. Woll (Hrsg.), *Sportwissenschaft grenzenlos?! 21. Sportwissenschaftlicher Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 25. bis 27. September 2013, Konstanz, Abstracts* (S. 313). Hamburg: Feldhaus.
- \***Erlacher**, D. (2013). Training im Schlaf. Vortrag am Tag der offenen Türen von Roll „Minisymposium: Das ist Sportwissenschaft“ in Bern am 9.11.2013.
- Erlacher**, D., Schädlich, M., Stumbrys, T. & Schredl, M. (2013). Effects of task modality, length and complexity on time for activities in lucid dreams. Poster an der 5. SGS-Tagung in Basel vom 14.-15.02.2013.
- Bopp, M., Faude, O., Donath, L., Hofmann, S., **Erlacher**, D. & Zahner, L. (2013). Auswirkungen eines spezifischen Gleichgewichtstrainings am Arbeitsplatz bei Bauarbeitern: Eine longitudinale kontrollierte Studie. Poster an der 5. SGS-Tagung in Basel vom 14.-15.02.2013.
- Vogel, M., Kredel, R., **Erlacher**, D & Hossner, E.-J. (2013). Die Virtual Hand Illusion. Ein Türöffner zum virtuellen Bewegungslernen? Poster an der 5. SGS-Tagung in Basel vom 14.-15.02.2013.
- Erlacher**, D. & Stumbrys, T. (2012). "Wake up. Back to Bed": A sleep lab study. Vortrag an der 4. iasd-Tagung in Bern vom 7.-9.09.2012.
- Schädlich, M., Müller, F. & **Erlacher**, D. (2012). Lucid dream induction with acoustic stimulation and posthypnotic suggestion. Vortrag an der 4. iasd-Tagung in Bern vom 7.-9.09.2012.
- Stumbrys, T., **Erlacher**, D., Schädlich, M. & Schredl, M. (2012). Induction of lucid dreams: A systematic review of evidence. Vortrag an der 4. iasd-Tagung in Bern vom 7.-9.09.2012.
- Erlacher**, D. (2012). Schlaf im Strassenradspport. Poster an der 4. SGS-Tagung in Magglingen vom 1.-2.02.2012.
- \***Erlacher**, D. (2011). Induktion und Anwendung von Klarträumen. *Somnologie*, 15(Suppl. 1), 9. . (Vortrag auf der 19. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in Mannheim vom 10.-12.11.2011).
- Erlacher**, D. (2011). Lucid dream induction: Methodological issues. *International Journal of Dream Research*, 4(Suppl.), S40-S41. (Vortrag auf der IASD conference in Rolduc, Netherlands, vom 24.-28.06.2011).
- Paul, F. & **Erlacher**, D. (2011). Lucid dream induction by visual and tactile stimulation. *International Journal of Dream Research*, 4(Suppl.), S49-S50. (Vortrag auf der IASD conference in Rolduc, Netherlands, vom 24.-28.06.2011).
- Schädlich, M. & **Erlacher**, D. (2011). Duration of complex motor tasks in lucid dreams in comparison to the waking state. *International Journal of Dream Research*, 4(Suppl.), S50. (Vortrag auf der IASD conference in Rolduc, Netherlands, vom 24.-28.06.2011).

- Schmidt, S. & **Erlacher**, D. (2011). Mental abilities of dream characters: An experimental approach. *International Journal of Dream Research*, 4(Suppl.), S51. (Vortrag auf der IASD conference in Rolduc, Netherlands, vom 24.-28.06.2011).
- Erlacher**, D., Schmidt, S. & Müller, F. (2011). Lucid dreaming: A possibility for performance enhancement?. In T. Heinen, A. Milek, T. Hohmann & M. Raab (Hrsg.), *Embodiment: Wahrnehmung - Kognition - Handlung. Tagung der dvs-Sektion Sportmotorik vom 20.-22. Januar 2011 in Köln* (S. 70-71). Köln: Hundt Druck GmbH Köln.
- Schredl, M. & **Erlacher**, D., Schmidt, S. & Müller, F. (2011). Is sleep-dependent consolidation related to dream content? In T. Heinen, A. Milek, T. Hohmann & M. Raab (Hrsg.), *Embodiment: Wahrnehmung - Kognition - Handlung. Tagung der dvs-Sektion Sportmotorik vom 20.-22. Januar 2011 in Köln* (S. 72-73). Köln: Hundt Druck GmbH Köln.
- Blischke, K., Brückner, S. & **Erlacher**, D. (2011). Off-line motor learning: In search of modulating factors. In T. Heinen, A. Milek, T. Hohmann & M. Raab (Hrsg.), *Embodiment: Wahrnehmung - Kognition - Handlung. Tagung der dvs-Sektion Sportmotorik vom 20.-22. Januar 2011 in Köln* (S. 76-77). Köln: Hundt Druck GmbH Köln.
- \***Erlacher**, D. (2010). Regeneration und Schlaf im Bereich Krafttraining. Vortrag auf dem Kraftsymposium des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber in Heidelberg am 13.11.2010.
- Erlacher**, D. (2010). Duration of cognitive and motor activities in lucid dreams. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(Supplement June 2010), 75.
- Blischke, K., **Erlacher**, D., & Brueckner, S. (2010). Sleep-related off-line motor learning: muscle activation vs. spatial sequence representation effects. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(Supplement June 2010), 63.
- Schmidt, S., **Erlacher**, D., Blischke, K., Brueckner, S., & Mueller, F. (2010). Sleep related enhancement in motor performance: gross vs. fine motor tasks. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, (Supplement June 2010), 124.
- Erlacher**, D. (2010). Dauer von kognitiven und motorischen Handlungen im Klartraum. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 67). Hamburg: Czwalina.
- Erlacher**, D., Binnig, D. & Kaufmann, T. (2010). Schlafverhalten von Leistungsradsportlern während einer Radrundfahrt. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 68). Hamburg: Czwalina.
- Brückner, S., **Erlacher**, D., Schmidt, S., Malangré, A. & Blischke, K. (2010). Off-line Lern-Effekte durch Schlaf: Von Finger- zu Armbewegungen. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 53). Hamburg: Czwalina.
- Gebhart, C., **Erlacher**, D. & Schredl, M. (2010). Einfluss von sportlicher Aktivität und Schlafedukation auf den Schlaf. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 78). Hamburg: Czwalina.

- Müller, F. & **Erlacher**, D. (2010). Induktion von Klarträumen: Zugang zum Training in der Nacht? In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 141). Hamburg: Czwalina.
- Brückner, S., Blischke, K. & **Erlacher**, D. (2010). Aufgaben-Merkmale beeinflussen off-line Lern-Effekte durch Schlaf. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 52). Hamburg: Czwalina.
- Zier, E., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. & **Erlacher**, D. (2010). Einfluss von Wettkampfangst, Bewältigungsstrategien & volitionalen Kompetenzen auf die Schlafqualität von Athleten. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 202). Hamburg: Czwalina.
- Zier, E., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. & **Erlacher**, D. (2010). Schlafverhalten vor Wettkämpfen. Vergleich nigerianischer und deutscher Leistungssportler. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung 42. asp-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 13. bis 15. Mai 2010 in Salzburg* (S. 203). Hamburg: Czwalina.
- Erlacher**, D. (2010). Required time for cognitive and motor activities in lucid dreams. Vortrag auf dem 8<sup>th</sup> *Symposium of the Bial foundation* (Behind and beyond the brain) in Porto, Portugal, vom 7-10.04.2010.
- \***Erlacher**, D. (2010). Motorisches Lernen im luziden Traum. Vortrag auf der Tagung der Gesellschaft für Anomalistik in Heidelberg am 26.-28.03.2010.
- \***Erlacher**, D. (2009). Das Heidelberger E-Journal International Dream Research – ein Beispiel für OJS. Vortrag auf der Internationale Open Access Week an der Universitätsbibliothek Heidelberg vom 19.-23.10.2009.
- \***Erlacher**, D. (2009). Leistungsängste und Alpträume. *Somnologie*, 13(Suppl. 2), 40. . (Vortrag auf der 17. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in Leipzig vom 12.-14.11.2009).
- Erlacher**, D., Schredl, M., & Blischke, K. (2009). Effects of learning trampolining on REM sleep parameters: A replication study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(Supplement June 2009), 61.
- Blischke, K., **Erlacher**, D., Kresin, H., Brückner, S., & Malangre, A. (2009). Differential effects of sleep on motor learning: A multitask approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(Supplement June 2009), 48.
- \***Erlacher**, D. (2009). Experimentelle Befunde zum luziden Träumen. Vortrag im Colloquium des Instituts für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP) in Freiburg am 27.05.2009.
- \***Erlacher**, D. (2008). Psychophysiologie des Klarträumens. *Somnologie*, 12(Suppl. 1), 39. (Vortrag auf der 16. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in Kassel vom 16.-18.10.2008).
- \*Blischke, K. & **Erlacher**, D. (2008). Benefits of Sleep in Motor Learning - Prospects and Limitations. Vortrag auf der International scientific conference "Motor Control 2008" in Zakopane, Polen, vom 19.-21.09.2008.

- \*Erlacher, D.** (2008). Psychophysiology of lucid dreaming. Vortrag auf dem Symposium "The Neuroscience of sleep and dreaming" at the International Graduate School of Neuroscience (IGSN) in Bochum am 01.09.2008.
- Erlacher, D.** (2008). Die Anwendung des luziden Traums. 26. Symposium der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie nach Potsdam. (nicht vor Ort)
- Erlacher, D.** (2008). Schlafbegleitende Lernprozesse. Zwei Replikationsstudien. Tagung in Bern. (nicht vor Ort)
- Erlacher, D.** (2008). Required time for cognitive and motor activities in lucid dreams. Tagung in Porto, Portugal, vom 7.-10.04.2008. (nicht vor Ort)
- \*Erlacher, D.** (2007/08). Lucid dreaming. Exhibition "Sleeping & Dreaming" Wellcome Collection in London, England, from November 2007 till March 2008.
- \*Erlacher, D.** (2007). Lucid dreaming. Ausstellung „Schlaf & Traum“ des Deutschen Hygiene-Museums in Dresden von März bis Oktober 2007.
- \*Erlacher, D.** (2007). Wie Sie Ihre nächtliche Traumwelt kreativ nutzen können. Vortrag auf dem Innovations-Benchmarking Sprunginnovation der Deutschen Lufthansa in Frankfurt am 27.11.2007.
- Ehrlenspiel, F. & **Erlacher, D.** (2007). Wenn unter Druck die Bewegung auseinander bricht. Bewegung und Training. Supplement Wettkampf 2007 (<http://bewegung-und-training.de>).
- Erlacher, D.** & Ehrlenspiel, F. (2007). Zusammenhang zwischen Wettkampfangst und Schlafqualität. In F. Ehrlenspiel, J. Beckmann, S. Maier, C. Heiss & D. Waldenmayer (Hrsg.), *Diagnostik und Intervention – Bridging the gap*. 39. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft vom 17. bis 19. Mai 2007 in München (S. 54). Hamburg: Czwalina.
- Erlacher, D.** & Schredl, M. (2007). Der Einfluss von motorischem Lernen auf den REM-Schlaf. Bewegung und Training. Supplement Motorik 2007 (<http://bewegung-und-training.de>).
- Schredl, M. & **Erlacher, D.** (2007). Prozedurales Lernen im Schlaf und Träume. Bewegung und Training. Supplement Motorik 2007 (<http://bewegung-und-training.de>).
- \*Erlacher, D.** (2007). Schlafprobleme aktiv angehen. Vortrag in der Reihe „Working-Life-Balance Special“ BASF in Ludwigshafen am 15.11.2006.
- \*Erlacher, D.** (2007). Das Phänomen luzider Traum. Vortrag auf der MIND Akademie 2006 „Jenseits des Verstandes“ in Marburg am 07.10.2006.
- Erlacher, D.** & Schredl, M. (2006). REM-Schlafaugmentation durch motorisches Lernen? In B. Halberschmidt & B. Strauß (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!? 38. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft vom 25. bis 27. Mai 2006 in Münster* (S. 47). Hamburg: Czwalina.
- Erlacher, D., Schredl, M. & Bosing, M.** (2006). Subjektive Schlafqualität bei Schülern vor dem Sportabitur. In B. Halberschmidt & B. Strauß (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!? 38. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft vom 25. bis 27. Mai 2006 in Münster* (S. 48). Hamburg: Czwalina.

- Erlacher**, D., Triebel, U. & Schredl, M. (2006). Alpträume bei Sportlern vor Wettkämpfen. In B. Halberschmidt & B. Strauß (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!? 38. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft vom 25. bis 27. Mai 2006 in Münster* (S. 49). Hamburg: Czwalina.
- Immenroth, M., **Erlacher**, D. & Kohler, G. (2006). Training in unterschiedlichen Bewusstseinszuständen. In B. Halberschmidt & B. Strauß (Hrsg.), *Elf Freunde sollt ihr sein!? 38. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (ASP) gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft vom 25. bis 27. Mai 2006 in Münster* (S. 73). Hamburg: Czwalina.
- Ehrlenspiel, F., **Erlacher**, D. & Oberländer, A. (2006). Schneller, aber nicht besser? Auswirkung einer Druckbedingung auf die Ausführung einer Fingersequenz-Aufgabe. In J. Freiwald, T. Jöllenbeck & N. Olivier (Hrsg.), *Prävention und Rehabilitation. 7. Gemeinsames Symposium der dvs-Sektionen Biomechanik, Sportmotorik und Trainingswissenschaft in Bad Sassendorf. Programm und Abstracts* (S. 85). Bad Sassendorf: Hausdruckerei.
- Erlacher**, D. (2005). Motorisches Lernen im luziden Traum. In S. Würth, S. Panzer, J. Krug & D. Alfermann (Hrsg.), *Sport in Europa. 17. Sportwissenschaftlicher Hochschultag der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 22. bis 24. September 2005, Leipzig, Abstracts* (S. 57). Hamburg: Czwalina.
- Erlacher**, D. & Schredl, M. (2005). Üben einer Zielwurfaufgabe im Klartraum: Eine Online-Studie. In H. Seelig, W. Göhner & R. Fuchs (Hrsg.), *Selbststeuerung im Sport. 37. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 5. bis 7. Mai 2005 in Freiburg, Abstracts* (S. 124). Hamburg: Czwalina.
- Erlacher**, D. & Schredl, M. (2005). Schlaf und Gedächtniskonsolidierung. In H. Seelig, W. Göhner & R. Fuchs (Hrsg.), *Selbststeuerung im Sport. 37. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 5. bis 7. Mai 2005 in Freiburg, Abstracts* (S. 125). Hamburg: Czwalina.
- Hossner, E.-J., Hegele, M., **Erlacher**, D. & Ehrlenspiel, F. (2005). Zur Funktionalität aufmerksamer Kontrolle. In H. Seelig, W. Göhner & R. Fuchs (Hrsg.), *Selbststeuerung im Sport. 37. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 5. bis 7. Mai 2005 in Freiburg, Abstracts* (S. 72). Hamburg: Czwalina.
- Schredl, M. & **Erlacher**, D. (2005). REM-Schlaf und prozedurales Lernen. Bewegung und Training. Supplement Sportmotorik (<http://bewegung-und-training.de>).
- Erlacher**, D. & Schredl, M. (2005). Benötigte Zeit für motorische Aktivitäten im Klartraum. Bewegung und Training. Supplement Sportmotorik (<http://bewegung-und-training.de>).
- Hossner, E.-J., **Erlacher**, D., Hegele, M., Zentgraf, K., Ehrlenspiel, F. & Maurer, H. (2005). Motorische Kontrolle und Aufmerksamkeit: Paralysis by analysis. Bewegung und Training. Supplement Sportmotorik (<http://bewegung-und-training.de>).
- \***Erlacher**, D. (2004). Motorisches Lernen im luziden Traum. Vortrag auf der Jahrestagung der Norddeutschen Vereinigung für Schlafmedizin e.V. in Hamburg am 29.01.2005.
- \***Erlacher**, D. (2004). Luzides Träumen und motorisches Lernen. *Somnologie*, 8(Suppl. 1), 77-78. (Vortrag auf der 12. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in Freiburg vom 23.-25.09.2004).
- Erlacher**, D. (2004). Physiological responses to 'physical' activity during REM lucid dreaming. In O. G. Hansen (Hrsg.) *Abstracts 21<sup>st</sup> annual conference of the iasd in Copenhagen* (S. 23). Copenhagen: o.V.

**Erlacher, D & Schredl, M. (2004).** Die empfundene Beanspruchung: „physische“ Belastung im luziden Traum. In O. Stoll & A. Lau (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung. Bericht über die 36. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 20. bis 22. Mai 2004 in Halle* (S. 73-74). Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg: o.V.

**Erlacher, D. (2003).** Alphanand Desynchronisationen durch Handbewegungen während luziden REM-Schlafs. In D. Büsch, M. Fikus & L. Müller (Hrsg.), *Abstracts und wissenschaftliches Programm des 8. Symposiums der dvs-Sektion Sportmotorik* (S. 52-53). Bremen: Universitätsdruckerei.

Hossner, E.-J., **Erlacher, D.**, Ehrlenspiel, F., & Hegele, M. (2002). Dimensionen aufmerksamer Kontrolle: Zur Fokussierung spatialer, temporaler und perzeptualer Effekte. In B. Strauß, M. Tietjens, N. Hagemann & A. Stachelhaus (Hrsg.), *Expertise im Sport. Bericht über die 34. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 9. bis 11. Mai 2002 in Münster* (S. 72-73). Köln: bps.

**Erlacher, D. (2001).** Lucid dreaming and sport science. A research strategy. In J. Mester, G. King, H. Strüder, E. Tsolakidis & A. Osterburg (Hrsg.), *European College of Sport Science: Book of Abstracts*.

## Presse

### 2017

1. 01.08.2017 (Print) **P.M.**. Gehen sie aus sich heraus! (Martin Tzschaschel) [pdf]
2. 09.04.2017 (Radio) **SRF**. Wie Klarträume funktionieren und das Leben bereichern (Reena Thelly)
3. 19.02.2017 (TV) **Gesundheit heute**. Nachtgeschichten (Dr. Jeanne Fürst, Michael Zollinger)
4. 17.01.2017 (Print) **Sternsinger**. Tipps vom Traumforscher (Stefanie Wilhelm) [pdf]

### 2016

1. 17.12.2016 (Web) **Annabelle.ch**. So können Sie Ihre Träume steuern (Miriam Suter)
2. 28.11.2016 (Radio) **SRF1**. Wie Träume beeinflussen (Brigitte Wenger, Christina Lang)
3. 17.10.2016 (Print) **20 Minuten**. Das ist die beste Zeit für Ihr Training (Salome Kern) [pdf]
4. 03.05.2016 (Radio) **SRF1 „Zambo“**. Werde der Chef deiner Träume und bestimme, was in ihnen passiert (Reto Anderegg, Rapha04)
5. 28.03.2016 (Radio) **Deutschlandfunk**. Wer weniger schläft, verpasst vielleicht den Startschuss (Andrea Schültke)

### 2015

1. 01.12.2015 (Print) **Prisma**. Carpe Noctem (Gabriel Jäckel) [pdf]
2. 01.08.2015 (Print) **Gehirn und Geist**. Auftauchen aus der Traumwelt (Irene Habich) [pdf]
3. 02.04.2015 (Print) **Bella**. Von der unglaublichen Kraft der Träume. (Susanne Schulz/Marcus Duroidt) [pdf]
4. 23.03.2015 (Web) **braindecoder**. Why A Second Can Seem Like A Year When You're Asleep. (Stephanie Pappas)
5. 09.02.2015 (Print) **Berner Zeitung**. Daniel Erlacher und sein Traumjob an der Uni Bern. (Urs Wüthrich)

6. 03.02.2015 (Radio) **SRF1**. Sportpsychologie – der Wettkampf mit dem Kopf. (Brigitte Wenger)
7. 10.01.2015 (Web) **Mashable**. Why do we run so slowly in our dreams? (Yohana Desta)

#### 2014

1. 25.11.2014 (Web) **BBC Future**. Do dreams occur in slow motion? (David Robson)
2. 12.08.2014 (Web) **The Wall Street Journal**. The Benefits of Lucid Dreaming (Shirley Wang)
3. 02.06.2014 (TV) **Puls**. Träumen – Was sagt uns die Nacht? (Daniel Forrer, Corinne Waldmeier)
4. 10.04.2014 (Web) **The Atlantic**. The Ways to Control Dreaming (Tiffanie Wen)
5. 01.03.2014 (Print) **unilink**. Hellwach im Traum (Salomé Zimmermann)
6. 03.01.2014 (Print) **Schweizer Familie**. Gespenster der Nacht (Ginette Wiget)
7. 02.01.2014 (TV) **Arte Future**. KopfKino (Sabrina Dittus, Sylvia Strasser)

#### 2013

1. 21.11.2013 (Web) **Matter Magazine**. How to take control of your dreams (Dorian Rolston)
2. 09.11.2013 (Print) **Mannheimer Morgen**. Über den Wolken schweben (Mirjam Moll) [pdf]
3. 01.11.2013 (Print) **Welt der Wunder**. Wie man seine eigenen Träume kontrolliert (Marcus Duroldt)
4. 27.10.2013 (Print) **SonntagsZeitung**. Traumhaft trainieren (Anke Fossgreen) [pdf]
5. 28.09.2013 (Print) **TV Hören und Sehen**. Im Schlaf zum Genie (Marcus Duroldt)
6. 03.09.2013 (Radio) **SRF3 Live-Interview**. Interview zum Lernen im Klartraum (Christian Flückiger)
7. 25.06.2013 (Web) **pflichtlektüre.de**. Ich kann's im Schlaf! Wettkampftraining im Traum (Saskia Gerhard)
8. 29.03.2013 (Radio) **SRF 2 Kultur**. Träume. Erkundungen im grenzenlosen Raum (Noëmi Gradwohl)
9. 01.03.2013 (Print) **Philtrat**. Sex und Fliegen (Theo Starck)
10. 01.01.2013 (Print) **Zeit Wissen**. „Werden wir einmal zeitreisen?“ Gesteuerte Träume (Daniel Erlacher)

#### 2012

1. 20.12.2012 (Radio) **BR**. Rätsel REM-Schlaf. Evolutionärer Müll oder mentale Müllabfuhr? (Anna Tillack)
2. 19.12.2012 (Print) **Mannheimer Morgen**. Der Mann, der die Träume trainiert (Anna Suckow)
3. 11.12.2012 (Web) **Die Welt**. So bekommen Sie Ihre Alpträume in den Griff (Stephan Cezanne)
4. 07.12.2012 (Print) **RNZ**. Lernen im Schlaf (o. A.) [pdf]
5. 01.09.2012 (Print) **Unikum Bern**. Unsere Träume, unsere Boten? (Livia Middendorp)
6. 13.07.2012 (Print) **20 Minuten Wissen**. Traumhaft! Im Schlaf Bewegungen trainieren (Fee Riebeling)
7. 01.04.2012 (Print). **Studiversum**. Träum ich? (Myriam Schuler)
8. 29.03.2012 (Print) **Münchener Merkur**. Die geheimen Welten der Klarträumer (Bettina Dobe)
9. 29.02.2012 (Print) **uniaktuell**. Wovon Sportler träumen (Matthias Meier)
10. 13.02.2012 (Print) **Der Bund**. „Im Schlaf wird Technik gefestigt“ (Matthias Meili)

## 2011

1. 17.12.2011 (Web) **taz.de**. Schlaf gut und träum was Schönes (Philipp Brandstädter)
2. 20.12.2011 (Print) **New Scientist**. Hijack your own dreams to improve your skills (Jessica Hamzelou)
3. 01.09.2011 (Print) **Laufsport**. Erfolgsfaktor Schlaf (Edith Zuschmann) [pdf]
4. 01.09.2011 (Print) **Bild der Wissenschaft**. Träumen nach Wunsch (Tobias Hürter)
5. 16.06.2011 (Print) **Stern**. Von der Angst, die Augen zu schliessen (Nadine Poniewaß) [pdf]
6. 16.06.2011 (Radio) **SWR2 Impuls**. Heidelberger Sportwissenschaftler ... (Martina Senghas)
7. 06.06.2011 (Print) **RNZ**. Albträume ade! (Katharina Eppert) [pdf]
8. 11.05.2011 (Print) **Beobachter**. Wie Träume uns helfen (Gian Signorell und Balz Ruchti) [pdf]
9. 29.03.2011 (TV) **SWR Planet Wissen**. Was steckt in unseren Träumen? (Buch-/Internetbesprechung)
10. 01.02.2011 (Print) **dapd**. Bericht über Klartraumforschung (Stephen Wolf)
11. 01.02.2011 (Print) **Meier**. Vom Traum zum Sieg (Stephen Wolf) [pdf]
12. 01.02.2011 (Print) **Maxi**. Kino im Kopf (Lena Wessollek) [pdf]
13. 04.01.2011 (Radio) **WDR**. Vom Schlaf in den Wettkampf (Eva Wolk)

## 2010

14. 27.12.2010 (Radio) **SWR2**. Träumen und Lernen (Silvia Plahl)
15. 16.12.2010 (Print) **Die Zeit**. Dauern auch lange Träume nur wenige Sekunden? (Christoph Drösser)
16. 12.12.2010 (Print) **Frankfurter Allgemeinen Zeitung**. Stabhochsprung im Schlaf (Niklas Schenk) [pdf]
17. 08.12.2010 (Print) **Frankfurter Rundschau**. Schlafes Schwester (Anna Berger) [pdf]
18. 05.11.2010 (Print) **Stuttgarter Zeitung**. Im Traum die Welt beherrschen (Robert Gast) [pdf]
19. 01.11.2010 (Radio) **DRadio Wissen**. Schlafend zum Erfolg (Damar Kwiatkowski)
20. 24.08.2010 (Print) **Süddeutsche Zeitung**. Ich träume, also bin ich (Peter Wagner) [pdf]
21. 13.07.2010 (Print) **Augsburger Zeitung**. Träume in Zeitlupe (Karin Seibold) [pdf]
22. 01.07.2010 (Print) **UniSpiegel**. Lernen im Traum. geht das? (Oliver Fink) [pdf]
23. 01.06.2010 (Print) **MangerSeminare**. Schlaue durch Schlaf (Sylvia Jumpertz) [pdf]

## 2009

24. 12.10.2009 (Print) **RNZ**. Im Schlaf die Leistung steigern (Niklas Schenck) [pdf]
25. 07.10.2009 (Radio) **Radio Regenbogen**. Campusreport (Arndt Reisenbichler)
26. 01.10.2009 (Print) **Der Spiegel Wissen** „Schlaf & Traum“. Schüsse ins Blaue (Frank Thadeusz)
27. 01.08.2009 (Print) **BrandEins**. Der Ultimative Kick (Jens Bergmann) [pdf]
28. 07.07.2009 (Radio) **Radio Bremen**. Klartraum (Mechthild Müser)
29. 23.04.2009 (Web) **Sae Abschlussarbeit**. Die Kunst des Träumens (Amon Barth)
30. 01.01.2009 (Print) **TrekkingBike**. Fit im Schlaf (Angelika Urbach) [pdf]

## 2008

31. 01.12.2008 (Print) **Süddeutsche Zeitung WISSEN**. Erschwert Sport am Abend das Einschlafen
32. 24.10.2008 (TV) **Galileo Mystery**. Prophetische Träume (Robin Senger, storyhousepro)
33. 03.10.2008 (TV) **nano spezial**. Der Sinn von Schlaf und Traum (Carola Hesse, Picturtube TV)
34. 21.04.2008 (Print) **Mitteldeutsche Zeitung**. Fliegen und Sex führen die Traum-Hitliste an (Julia Ranniko)
35. 01.02.2008 (Print) **TAZ**. Traumkino in Eigenregie (Judith Rieder) [pdf]
36. 27.01.2008 (TV) **Planetopia**. Gesteuerter Schlaf (Bernd Raschke)
37. 23.01.2008 (Print) **Mini**. Das Geheimnis der Klarträume (Petra Weinbrecht) [pdf]

## 2007

38. 01.12.2007 (Print) **PM**. Träumen, was ich will. Geht das? (Manon Baukhage & Joseph Scheppach) [pdf]
39. 05.05.2007 (Print) **SpektrumDirekt Online**. Träum ich oder wach ich? (Vinzenz Schöfelder)
40. 11.04.2007 (Print) **FAZ**. Natur und Wissenschaft: Im Schlaf zu Höchstleistungen (Barbara Forro) [pdf]
41. 01.04.2007 (Print) **Men's Health**. Augen zu und durch! (Christiane Kolb) [pdf]
42. 22.03.2007 (TV) **BR**. Faszination Wissen: Klartraum. wie Menschen ihre Träume steuern können
43. 01.02.2007 (Print) **ZEIT**. Wissen. Erfolgreich im Schlaf (Jens Uehlecke) [pdf]
44. 23.01.2007 (Print) **Die Rheinpfalz**. Wissen: Träumen nach Drehbuch (Ulrich Kraft) [pdf]
45. 05.01.2007 (TV) **ZDF Infokanal**. Faktor Emotion: Trainieren im Schlaf

## 2006

46. 05.12.2006 (TV) **RTL**. Punkt 12. Klarträume (Nina Lehnhoff)
47. 01.11.2006 (print) **LiMa. Liborius Magazin**. Königsweg zur Seele (Sandra Gerke) [pdf]
48. 01.10.2006 (print) **Zukunftsblick**. Geträumte Wirklichkeit (Carel B. Nossack)
49. 21.09.2006 (print) **STERN Gesund leben**. Träumen, wie's im Drehbuch steht (Ulrich Kraft) [pdf]
50. 04.06.2006 (TV) **Deutsche Welle**. Projekt Zukunft (Wolf Gebhardt)
51. 02.06.2006 (print) **Vive**. Fantastisch schlummern (Michaela Asmuß) [pdf]
52. 10.02.2006 (print) **Hörzu**. Was Träume über uns verraten (Corinna Schöps) [pdf]
53. 22.01.2006 (radio) **hr3zeit**. Träumen Sie mit hr3! (Ariane Focke)
54. 10.01.2006 (print) **Mannheimer Morgen**. Snowboard fahren im Traum lernen (Julia Olbrich) [pdf]
55. 01.01.2006 (radio) **Radioaktiv.org**. Träume

## 2005

56. 14.12.2005 (TV) **ZDF Abenteuer Wissen**. Was bedeuten unsere Träume? (Claudia Ruby)
57. 13.12.2005 (print) **Ruprecht**. Beim Pennen lernen (Andrej Bicanski)
58. 09.12.2005 (print) **RNZ**. Einfach traumhaft (Dominik Balmer) [pdf]

59. 06.12.2005 (radio) **WDR5**. Neugier genügt (Sandra Lammert)
60. 01.09.2005 (Print) **Apotheken Umschau**. Traumwelten [pdf]
61. 01.08.2005 (Radio) **HR1**. luzides Träumen
62. 01.08.2005 (Radio) **WDR**. Die Welt der Träume
63. 26.04.2005 (Print) **Die Rheinpfalz**. Kniebeugen im Klartraum... (A. Benndorf) [pdf]
64. 01.03.2005 (Print) **Apotheken Umschau**. Bewusst träumen (B. Röper) [pdf]
65. 01.02.2005 (Radio) **Radio SWR**. Der Abend „Träume“ (K. Illig)
66. 16.02.2005 (Print) **Brigitte**. Einfach traumhaft [pdf]

#### **2004**

67. 27.12.2004 (Print) **FOCUS**. Nutze deine Träume! (A. Schumacher, C. Weber) [pdf]
68. 01.11.2004 (TV) **SWR Kaffee oder Tee**. Trainieren im Schlaf (M. Schulte)
69. 01.08.2004 (Radio) **Radio SWR**. Kino im Kopf (U. Till)
70. 17.03.2004 (Print) **RNZ**. Die Kraft der Träume (J. Schnurr) [pdf]
71. 02.03.2004 (Radio) **Radio Regenbogen**
72. 02.03.2004 (Radio) **BBC London**. Midweek Sport (D. Kelly)
73. 02.03.2004 (Radio) **Radio Berlin**. Die Profis (S. Karkowsky)
74. 01.03.2004 (Print) **Der Spiegel**. Botschaften aus dem Traumreiche(J. Koch) [pdf]

#### **2001**

75. 08.02.2001 (TV): **SWR SONDE**. Traumwelten (A. Dominitzki)