Inhaltsverzeichnis

Einführung 7
Spannung und Entspannung 7
Spannungsfragebogen 25
Ziele der Entspannung 28
Selbstgesteuerte Entspannung 37
Hinweise zum Progressiven Entspannungstraining 42

Progressives Entspannungstraining für Anfänger 50
Entspannung der Arme 55
Entspannung von Gesicht und Schultern 60
Entspannung des Leibes 70
Entspannung der Beine und der Gesamtperson 78
Ergänzungsübungen: Entspannung mit Musik 85
Entspannungswahrnehmungen und Erfolgskontrolle 87
Übungsprotokoll 97

Progressives Entspannungstraining für Fortgeschrittene 98
Entspannung der Arme 101
Entspannung von Gesicht und Schultern 103
Entspannung des Leibes 105
Entspannung der Beine und der Gesamtperson 107
Ergänzungsübungen: Entspannung mit Musik 109
Ergebnisse des Progressiven Entspannungstrainings 113
Kurzfassung des Progressiven Entspannungstrainings 121

Entspannungstraining und systematischer Angstabbau 125
Erscheinungsformen von Angst 125
Programm zum systematischen Angstabbau 134
Behandlung einer Phobie 141

Literaturhinweise 148

Fachausdrücke 151

Arbeitsblätterverzeichnis 153

Namensverzeichnis 154

Register 156