Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

INFORMATIONSTEIL 11

Was ist Autogenes Training? 11
Die Bedeutung von Autosuggestion und Körperspürung 11
Konzentrative Beeinflussung von Nerven-, Muskel- und Kreislaufsystem 14
Vergleich mit anderen Entspannungsverfahren 18

Wozu autogenes Training? 26
Ausgangsbedingungen 26
Gesundheitsvorsorge und allgemeine Entspannung 28
Gezieltes Ansprechen einzelner Körperregionen 33
Gelassenheit und Konzentrationssteigerung 34
Fragebogen zum Autogenen Training 37

Die Frage der Eignung 40
Indikation und Kontraindikation 40
Positive Einstellung und Durchhaltevermögen 41
Fragebogen zur Eignung 43

Notwendiger Übungseinsatz 45
Trainingsphase 45
Anwendungsphase 48

Trainingserleichterungen 51
Günstige Übungshaltungen 51
Bildhafte Unterstützung 55
Protokollbogen der AT-Übungen 56

ÜBUNGSTEIL 59

1. Übung: Schwere 59
Psychosomatik der Muskeln 59
Schwereübung 64
Erfolgskontrolle 68
Anwendungsbereiche der Schwereübung 72

2. Übung: Wärme 74
Psychosomatik der Blutgefäße 74
Wärmeübung 77
Erfolgskontrolle 79
Anwendungsbereiche 82

3. Übung: Atmung 84
Psychosomatik der Atmung 84
Atemübung 89
Erfolgskontrolle 93
Anwendungsbereiche der Atemübung 94

4. Übung: Herz 96
Psychosomatik des Herzens 96
Herzübung 101
Erfolgskontrolle 105
Anwendungsbereiche der Herzübung 111

5. Übung: Magen-Darm-Bereich 113
Psychosomatik des Magens und des Darms 113
Sonnengeflechtübung 117
Erfolgskontrolle 119
Anwendungsbereiche der Sonnengeflechtübung 120

6. Übung: Kopfbereich 122
Psychosomatik des Kopfbereiches 122
Stirnkühleübung 124
Erfolgskontrolle 126
Anwendungsbereiche der Stirnkühleübung 126

7. Übung: Schulterbereich 128
Psychosomatik des Schulterbereiches 128
Schulternackenfeldübung 130
Erfolgskontrolle 131
Anwendungsbereiche der Schulternackenfeldübung 132

Rückblick und Ausblick 133
Erweiterung und Zusammenfassung der Übungen 133
Überprüfung der bisherigen Fortschritte 138
Erfolge mit Autogenem Training 140

Kontaktadressen 149

Literaturhinweise 153

Fachausdrücke 155

Namensverzeichnis 157

Register 158