

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	9
Kapitel 1: Beschreibung der vorgestellten Methode und Unterschiede zu anderen Verfahren	11
1.1 Die Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“	11
1.2 Unterschiede zu anderen Formen der „Progressiven Muskelrelaxation“	12
1.3 Unterschiede zum Autogenen Training (AT)	14
1.4 Unterschiede zur Meditation	14
Kapitel 2: Trainingsaufbau	15
2.1 Erster Schritt: Muskuläre An- und Entspannung	15
2.2 Zweiter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal	16
2.3 Dritter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal und Synchronisation mit der Atmung	17
2.4 Viertes Schritt: Visualisierung im Anschluss an die muskuläre An- und Entspannung mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung	17
2.5 Fünfter Schritt: Verkürzungen und Übungen im Sitzen	20
2.6 Sechster Schritt: Übertragung in alltägliche Situationen	21
Kapitel 3: Hinweise zur Durchführung	22
Kapitel 4: Anwendungsbereiche des Verfahrens	27
Kapitel 5: Verwendung der Sitzungsbeschreibungen	29
Kapitel 6: Beschreibung der Sitzungen	30
6.1 Erste Sitzung	30
6.2 Zweite Sitzung	37
6.3 Dritte Sitzung	38
6.4 Vierte Sitzung	44
6.5 Fünfte Sitzung	45
6.6 Sechste Sitzung	51
6.7 Siebte Sitzung	53
6.8 Achte Sitzung	60
6.9 Neunte Sitzung	61
6.10 Zehnte Sitzung	68

6.11 Elfte Sitzung	72
6.12 Zwölfte Sitzung	73
6.13 Dreizehnte Sitzung	78
6.14 Vierzehnte Sitzung	81
Literatur	84
Anhang	85
1. Ergänzende Texte	86
2. Informationen für die Kursteilnehmer	95