

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen des Autogenen Trainings	1
1.1	Die Stellung des A.T. in der Therapeut-Patient-Beziehung – 1	
1.2	Geschichtliche Entwicklung – 2	
1.3	Wirkungsweise – 5	
1.3.1	Das Hypnoid und der sog. „posthypnotische Auftrag“ – 6	
1.3.2	Der Mensch als psychophysische Einheit – 7	
1.3.3	Neuroanatomische und neurophysiologische Aspekte – 8	
1.3.4	Lerntheoretische Ansätze – 10	
1.4	Indikationen und Kontraindikationen – 13	
1.4.1	Begrenzende Faktoren für die Vermittlung des A.T. – 14	
1.4.2	Prognostisch ungünstige Faktoren – 16	
1.4.3	Indikationen – 18	
1.5	Die Stellung des A.T. (Grundstufe) in der psychosomatischen Medizin – 21	
1.5.1	Die zentralen Fragen der Psychosomatik – 21	
1.5.2	Psychosomatische Konzepte – 22	
1.5.3	Therapeutische Ansätze – 32	
1.6	Möglichkeiten des Missbrauchs – 33	
1.6.1	Missbrauch des A.T. durch Lernende – 33	
1.6.2	Missbrauch des A.T. durch Lehrende – 34	
1.7	Methodisch-didaktische Aspekte in der strukturierend-stützenden Vermittlung des A.T. – 35	
1.7.1	Motivation – 36	
1.7.2	Sozialform des Kursunterrichts – 38	
1.7.3	Überlegungen zur Methodik – 41	
1.7.4	Feedback und Übungserfolg – 42	
1.8	Psychodynamische Aspekte der offenen, analytisch orientierten Vermittlung des A.T. – 44	
1.8.1	Arbeitsbündnis – 45	
1.8.2	Übertragung – 46	
1.8.3	Gegenübertragung – 47	
1.8.4	Widerstand und Körpererleben – 48	
1.8.5	Deutung – 54	
1.9	Wirksamkeitsnachweise – 56	

- 2 Grundstufe**
- 2.1 Die Einführung in das A.T. – 60
 - 2.1.1 Einzel- oder Gruppenunterricht? – 60
 - 2.1.2 Allgemeine Einführung – 61
 - 2.1.3 Spezielle Einführung – 64
 - 2.1.4 Die Ruhetönung – 71
 - 2.1.5 Praktische Beispiele – 72
- 2.2 Schwereübung – 73
 - 2.2.1 Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 73
 - 2.2.2 Methodisch-didaktische Einführung der Schwereübung – 75
 - 2.2.3 Hilfestellungen – 78
 - 2.2.4 Störungen – 80
- 2.3 Wärmeübung – 84
 - 2.3.1 Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 84
 - 2.3.2 Methodisch-didaktische Einführung der Wärmeübung – 88
 - 2.3.3 Hilfestellungen – 91
 - 2.3.4 Störungen – 92
- 2.4 Atemübung (das „passive Atemerlebnis“) – 96
 - 2.4.1 Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 96
 - 2.4.2 Methodisch-didaktische Einführung der Atemübung – 98
 - 2.4.3 Hilfestellungen – 101
 - 2.4.4 Störungen – 101
- 2.5 Herzübung (das „passive Herzerlebnis“) – 103
 - 2.5.1 Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 103
 - 2.5.2 Methodisch-didaktische Einführung der Herzübung – 105
 - 2.5.3 Hilfestellungen – 108
 - 2.5.4 Störungen – 108
- 2.6 Sonnengeflechtsübung – 111
 - 2.6.1 Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 111
 - 2.6.2 Methodisch-didaktische Einführung der Sonnengeflechtsübung – 116
 - 2.6.3 Hilfestellungen – 118
 - 2.6.4 Störungen – 119
- 2.7 Stirnkühleübung (die „relative Stirnkühle“) – 120
 - 2.7.1 Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 120
 - 2.7.2 Methodisch-didaktische Einführung der Stirnkühleübung – 122
 - 2.7.3 Hilfestellungen – 125
 - 2.7.4 Störungen – 125

2.8	Verwandte Verfahren zur Grundstufe des A.T. –	126
2.8.1	Hypnose –	126
2.8.2	Gestufte Aktivhypnose –	127
2.8.3	Progressive Relaxation nach Jacobson –	128
2.8.4	Respiratorisches Feedback –	129
2.8.5	Yoga –	130
2.8.6	Transzendente Meditation –	131
2.9	Kombinationsmöglichkeiten der Grundstufe mit anderen Verfahren –	131
2.9.1	A.T. und Medikamente –	131
2.9.2	A.T. und Hypnose –	132
2.9.3	A.T. und Verhaltenstherapie –	132
2.9.4	A.T. und physikalische Therapie –	133
2.9.5	A.T. und analytisch orientierte Psychotherapie bzw. analytische Psychotherapie –	133
3	Autogenes Training für Fortgeschrittene (Mittelstufe)	136
3.1	Ziele und Inhalte der Kurse für Fortgeschrittene (Mittelstufe) –	136
3.2	Durchführung der Kurse –	138
3.2.1	Förderung der Motivation –	138
3.2.2	Behebung spezieller Schwierigkeiten bei einzelnen Übungen der Grundstufe –	138
3.2.3	Erarbeitung formelhafter Vorsatzbildungen –	141
4	Autogene Imagination, die sog. analytische Oberstufe des Autogenen Trainings	149
4.1	Zur Nomenklatur –	149
4.2	Voraussetzungen, Indikationen und Kontraindikationen –	149
4.3	Physiologische Grundlagen –	152
4.4	Theorie und Praxis der Autogenen Imagination –	154
4.4.1	Traum und Wachtraum aus psychoanalytischer Sicht –	154
4.4.2	Zur Konzeptualisierung der Kurse für Autogene Imagination –	157
4.5	Zum Vergleich: Methodisch-didaktische Darstellungen der Oberstufe des A.T. –	173
4.5.1	Methodisch-didaktische Darstellung bei Schultz –	173
4.5.2	Methodisch-didaktische Darstellung bei Thomas –	176
4.5.3	Methodisch-didaktische Darstellung bei Luthe –	181
4.5.4	Methodisch-didaktische Darstellung bei Rosa –	183
4.6	Verwandte Verfahren –	187
4.6.1	Katathym-imaginative Psychotherapie (K.I.P.) –	187
4.6.2	Aktive Imagination –	189
4.7	Transpersonale Aspekte beim A.T. –	191

5	Autogenes Training – Supervision	196
5.1	Vermittlungsstil – 196	
5.2	Lösung spezieller Probleme bei Üben – 196	
5.3	A.T. bei psychosomatischen Erkrankungen – 197	
5.4	Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand – 197	
5.5	Gruppendynamik – 198	
6	Fachgesellschaften, Weiterbildungsrichtlinien und Abrechnungsfragen zum Autogenen Training	200
6.1	Fachgesellschaften für A.T. und verwandte Verfahren – 200	
6.2	Weiterbildung im A.T., Therapeuten- und Dozentenqualifikationen – 201	
6.3	Abrechnungsfragen – 203	
	Literatur	207
	Sachverzeichnis	221