

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	XV
<b>Entspannungsverfahren – eine Einführung</b>	<b>1</b>
Franz Petermann • Dieter Vaitl	
1 Vom Alltagsverständnis zur wissenschaftlichen Methode	1
2 Durchbrechen der Schulbarrieren	2
3 Das Wirkungsspektrum	4
4 Gemeinsamkeiten	6
5 Anerkannte psychologische Interventionsmethoden	8
6 Entwicklungsrichtungen der Forschung	9
7 Kultur der Entspannung	10
8 Problemfelder und Störungsbilder bei Erwachsenen	12
9 Problemfelder und Störungsbilder bei Kindern	12
10 Fachliche Kompetenz	13

## Teil I Grundlagen der Entspannung

<b>I Psychophysiologie der Entspannungsverfahren</b>	<b>21</b>
Dieter Vaitl	
1 Einleitung	21
2 Die Entspannungsreaktion	21
3 Ausblick	32
<b>2 Neurophysiologie der Entspannungsverfahren</b>	<b>34</b>
Dieter Vaitl	
1 Methoden	34
2 Spontan-EEG und Entspannung	37
3 Entspannungszustand und Bewusstseinsveränderung	42
4 Entspannungsprozess – praktische Konsequenzen	44

<b>3</b>	<b>Psychophysiologie der Interozeption</b>	48
	Dieter Vaitl	
	1 Vorbemerkung	48
	2 Interozeption: Psychophysiologische Grundlagen	49
	3 Viszerale Sensibilität	53
	4 Stellenwert der Interozeption bei Entspannungsverfahren	56
<b>4</b>	<b>Psychopharmaka und Entspannungsverfahren</b>	59
	Petra Netter	
	1 Einführung	59
	2 Übersicht über Substanzgruppen, ihre Angriffsorte und Indikationen	60
	3 Über neuromuskuläre Mechanismen wirksame Entspannungs- therapeutika	64
	4 Über psychische Mechanismen wirksame Entspannungs- therapeutika	67
	5 Über vegetative Mechanismen wirksame Entspannungs- therapeutika	74
	6 Probleme der Langzeittherapie, Absetzphänomene und Absetzstrategien	79
	7 Akzeptanz von Pharmakotherapie bei Patienten und Therapeuten	80
	8 Pharmako- und Psychotherapie – Ergänzung oder Alternative?	81

## Teil II Entspannungsverfahren

<b>5</b>	<b>Autogenes Training</b>	87
	Dieter Vaitl	
	1 Einführung	87
	2 Rahmenbedingungen	88
	3 Physiologische Effekte des autogenen Trainings	93
	4 Psychische Effekte des autogenen Trainings	97
	5 Indikation des autogenen Trainings	99
	6 Kontraindikation des autogenen Trainings	100
	7 Das Abbruch-Phänomen	101
	8 Die Wirksamkeit des autogenen Trainings	102
	9 Ausblick	104

<b>6</b>	<b>Biofeedback</b>	107
	Dieter Vaitl	
	1 Vorbemerkung	107
	2 EEG-Feedback	108
	3 EMG-Feedback	111
	4 Vasomotorisches Feedback	116
	5 Kardiovaskuläres Feedback	119
	6 Die Akzeptanz des Biofeedback	121
<b>7</b>	<b>Hypnose</b>	125
	Hans-Christian Kossak	
	1 Historischer Abriss	125
	2 Definition und Abgrenzung der Hypnose	126
	3 Theorien der Hypnose	127
	4 Suggestion, Hypnotisierbarkeit und Hypnosetiefe	128
	5 Induktion	129
	6 Das Verhalten in Hypnose	130
	7 Hypnose in Kombination mit anderen Therapieverfahren	131
	8 Indikation der Hypnose	131
	9 Formen der Hypnose	132
	10 Hypnose als Entspannungsverfahren	133
	11 Anwendung in der Therapie	134
	12 Gefahren und Grenzen, Showhypnose	137
	13 Effektivität der Hypnose	140
	14 Ausbildung	141
<b>8</b>	<b>Hypnotherapie bei Kindern und Jugendlichen</b>	143
	Dietmar Heubrock • Franz Petermann	
	1 Einleitung	143
	2 Anwendungsbereich der Hypnotherapie bei Kindern und Jugendlichen	143
	3 Symptomatik des Tourette-Syndroms	145
	4 Erklärungsmodell zur Wirkung der Hypnotherapie am Beispiel des Tourette-Syndroms	146
	5 Hypnotherapeutische Interventionen bei Kindern mit Tourette-Syndrom	149
	6 Indikation und Kontraindikation	156
	7 Ausblick	157

<b>9</b>	<b>Imagination</b>	159
	Franz Petermann • Michael Kusch	
	1 Einleitung	159
	2 Ausgewählte imaginative Verfahren	160
	3 Wirkgrößen der emotionalen Imagination	165
	4 Effektkontrolle und Schlussfolgerungen	174
<b>10</b>	<b>Meditation</b>	177
	Ulrich Ott	
	1 Einleitung	177
	2 Meditationsmethoden	177
	3 Forschungsstand	181
	4 Klinische Anwendung	184
	5 Ausblick	186
<b>11</b>	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	189
	Alfons Hamm	
	1 Theoretische Grundannahmen	189
	2 Induktionstechnik	190
	3 Post-Jacobson'sche Varianten der progressiven Muskelentspannung	195
	4 Progressive Muskelentspannung als „coping skill“	196
	5 Wirksamkeit der progressiven Muskelentspannung	200
	6 Ausblick	207
<b>Teil III Anwendungsbereiche bei Erwachsenen</b>		
<b>12</b>	<b>Angststörungen</b>	213
	Alfons Hamm	
	1 Symptomatik	213
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	218
	3 Vorgehen	221
	4 Empirische Absicherung	224

<b>13</b>	<b>Asthma bronchiale</b>	227
	Thomas Ritz	
	1 Symptomatik	227
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	229
	3 Vorgehen	231
	4 Indikation und Kontraindikation	235
	5 Empirische Absicherung	236
<b>14</b>	<b>Herz-Kreislauf-Krankheiten</b>	241
	Lutz Mussgay	
	1 Symptomatik	241
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	242
	3 Vorgehen	243
	4 Indikation und Kontraindikation	248
	5 Empirische Absicherung	248
<b>15</b>	<b>Insomnien</b>	254
	Christine Carl • Dieter Riemann	
	1 Symptomatik	254
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	255
	3 Vorgehen	257
	4 Indikation und Kontraindikation	260
	5 Empirische Absicherung	260
<b>16</b>	<b>Rheumatische Erkrankungen</b>	265
	Georg Jungnitsch	
	1 Symptomatik	265
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	268
	3 Vorgehen	271
	4 Indikation und Kontraindikation	275
	5 Empirische Absicherung	277

<b>17</b>	<b>Schmerzen</b>	281
	Wolf-Dieter Gerber	
	1 Symptomatik	281
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	285
	3 Vorgehen	288
	4 Indikation und Kontraindikation	293
	5 Empirische Absicherung	293
<b>18</b>	<b>Sexuelle Funktionsstörungen</b>	296
	Beatrix Gromus	
	1 Symptomatik	296
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	298
	3 Vorgehen	299
	4 Indikation und Kontraindikation	303
	5 Empirische Absicherung	304
<b>19</b>	<b>Somatoforme Störungen</b>	306
	Alexandra Nanke • Winfried Rief	
	1 Symptomatik	306
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	307
	3 Vorgehen	311
	4 Modifikation des Standardvorgehens	315
	5 Indikation und Kontraindikation	316
	6 Empirische Absicherung	316
<b>20</b>	<b>Sport und Entspannungsverfahren</b>	320
	Michael Kellmann • Jürgen Beckmann	
	1 Problematik	320
	2 Funktionen des Entspannungstrainings im Sport	321
	3 Vorgehen	325
	4 Modifikation des Standardvorgehens	327
	5 Indikation und Kontraindikation	327

# Teil IV Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen

<b>21</b>	<b>Aggressives Verhalten</b>	335
	Ulrike Petermann • Franz Petermann	
1	Symptomatik	335
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	336
3	Vorgehen	339
4	Indikation und Kontraindikation	347
5	Empirische Absicherung	349
<b>22</b>	<b>Angststörungen</b>	352
	Ulrike Petermann	
1	Symptomatik	352
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	354
3	Vorgehen	355
4	Indikation und Kontraindikation	359
5	Empirische Absicherung	360
<b>23</b>	<b>Chronische Kopfschmerzen</b>	363
	Wolf-Dieter Gerber • Gabriele Gerber-von Müller	
1	Symptomatik	363
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	365
3	Vorgehen	369
4	Indikation und Kontraindikation	372
5	Empirische Absicherung	373
<b>24</b>	<b>Funktioneller Bauchschmerz</b>	377
	Meinolf Noeker	
1	Symptomatik	377
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	379
3	Vorgehen	380
4	Indikation und Kontraindikation	389
5	Empirische Absicherung	392

<b>25</b>	<b>Hyperkinetische Störungen</b>	395
	Helmut Saile	
	1 Symptomatik	395
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	396
	3 Vorgehen	399
	4 Modifikation des Standardvorgehens	402
	5 Indikation und Kontraindikation	403
	6 Empirische Absicherung	404
<b>26</b>	<b>Neurodermitis</b>	407
	Ulrike Petermann • Blanka Hartmann	
	1 Symptomatik	407
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	409
	3 Vorgehen	413
	4 Indikation und Kontraindikation	415
	5 Empirische Absicherung	415
<b>27</b>	<b>Phobien</b>	419
	Tina In-Albon • Frank H. Wilhelm • Silvia Schneider	
	1 Symptomatik	419
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	420
	3 Vorgehen	422
	4 Modifikation des Standardvorgehens	425
	5 Indikation und Kontraindikation	425
	6 Empirische Absicherung	426
<b>28</b>	<b>Prävention und Schule</b>	429
	Franz Petermann • Heike Natzke	
	1 Problematik	429
	2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	430
	3 Vorgehen	432
	4 Indikation und Kontraindikation	435
	5 Empirische Absicherung	437

<b>29 Schmerz bei invasiven Behandlungen</b>	440
Meinolf Noeker • Franz Petermann	
1 Problematik	440
2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	443
3 Vorgehen	446
4 Modifikation des Standardvorgehens	451
5 Indikation und Kontraindikation	453
6 Empirische Absicherung	454
<b>30 Stress</b>	456
Petra Hampel • Franz Petermann	
1 Symptomatik	456
2 Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	458
3 Vorgehen	461
4 Indikation und Kontraindikation	466
5 Empirische Absicherung	467
<b>Autorenverzeichnis</b>	470
<b>Sachverzeichnis</b>	473
<b>Personenverzeichnis</b>	488