

Inhalt

Gebrauchsanleitung	9
Statt eines Vorworts	12
1 Was ist und was bewirkt autogenes Training?	16
2 Wie ist das autogene Training entstanden?	19
3 Zur Objektivierung des autogenen Trainings	26
3.1 Was bei den einzelnen Übungen alles gemessen wurde	26
3.2 Forschungsprojekte heute und morgen: Psycho-Onkologie, Psycho-Rheumatologie, Psycho-Immunologie	31
4 Hat sich das autogene Training bewährt? Verbreitung, Selbstzeugnisse, Langzeitergebnisse	33
5 »Vom Scheitel bis zur Sohle«	42
5.1 Verkrampfungen und Verspannungen in der Weisheit des Volksmunds	42
5.2 Wie teste ich mich selbst? (6×6 Fragen)	45
6 Allgemeine und spezielle Anwendungsmöglichkeiten des autogenen Trainings von A bis Z	55
6.1 Allgemeine Anwendungsmöglichkeiten	55
6.2 Spezielle Anwendungsmöglichkeiten	58
7 Wozu muß man beim autogenen Training bereit sein? (10 Grundvoraussetzungen)	63
8 Welche äußeren Vorbedingungen verlangt das autogene Training?	67
8.1 Abschirmung unserer fünf Sinne	67
8.2 Wie sollen Übungsräume für Gruppenkurse beschaffen sein?	69

9	In welcher Körperhaltung wird geübt?	72
9.1	Autogenes Training im Liegen	72
9.2	Autogenes Training in Lehnstuhllhaltung	73
9.3	Autogenes Training in Droschkenkutscherhaltung	75
10	Was ist vor Vergegenwärtigung der eigentlichen Übungsformeln sonst noch zu beachten?	78
10.1	»Ruhetönung«	78
10.2	Unangenehme Empfindungen »verschönern«	80
10.3	Die »innere Uhr«	82
10.4	Gruppen- oder Einzeltraining?	84
11	Wie macht man sich der Reihe nach die sechs Übungen des autogenen Trainings zu eigen?	86
11.1	Die Schwereübung (Muskelentspannung)	87
	Zwischenlektionen	92
a)	Was bedeutet »Zurücknehmen«?	92
b)	Wie lange, wie oft und wann soll geübt werden?	95
c)	Wieviel Zeit benötigt man zur Erlernung der Schwereübung und zur Erlernung des gesamten Übungspensums?	101
11.2	Die Wärmeübung (Gefäßentspannung)	102
	Zwischenlektionen	106
a)	Wärme ohne Schwere – kein Grund zur Unruhe	106
b)	Die ersten beiden Übungen als Grundübungen	107
11.3	Die Herzübung (Herzberuhigung)	109
11.4	Die Atemeinstellung (Atemberuhigung)	115
11.5	Die Sonnengeflechtsübung (Regulierung der Bauchorgane)	119
11.6	Die konzentrierte Kopfübung (Stirnkühle)	122
12	Lassen sich alle sechs Übungen in einer Kurzformel zusammenfassen?	125
13	Was sind formelhafte Vorsätze und wandspruchartige Leitsätze?	130
14	Autogenes Training, formelhafte Vorsätze und Naturheilverfahren	135
14.1	Wasserbehandlung	136
14.2	Bewegungstherapie	137
14.3	Diätetik	137
14.4	»Lebensordnungstherapie«	138
14.5	Phytotherapie	139
15	Zukunftsperspektiven: Mehr Lebensqualität für ältere Menschen	142
15.1	Multimorbidität – ein Charakteristikum des Alters	142
15.2	Der Ruhestand als Problem der Psychohygiene	143
15.3	Auch Hochbetagte lernen autogenes Training	144

15.4	Erfahrungen mit Bejahrten gestern und heute	145
15.5	Wie kann das autogene Training zu einer sinnvollen Gestaltung und Bewältigung des letzten Lebensabschnitts beitragen?	148
16	Autogenes Training und Biorhythmik	152
17	Entspannung aktuell	160
17.1	Autogenes Training und Zeitnot (»Angina temporis«)	160
17.2	Autogenes Training und Streß	162
17.3	Autogenes Training, Herzinfarktgefährdung (Risikofaktoren) und »Managerkrankheit«	167
17.4	Der Weg zum Herzinfarkt	180
17.5	Mythos Managerkrankheit	181
17.6	Autogenes Training, metaphysische Demenz und Selbstentfremdung	182
18	Autogenes Training in Selbsthilfegruppen	188
19	Wodurch unterscheidet sich das autogene Training von anderen Entspannungsmethoden?	194
19.1	Autogenes Training und Yoga	194
19.2	Autogenes Training und Meditation	200
19.3	Autogenes Training und New Age	203
19.4	Sonstige Entspannungsverfahren	204
20	Wie lassen sich die Grundwirkungen des autogenen Trainings am besten zusammenfassen?	205
20.1	Entspannung als Erholung	205
20.2	Entspannung als Ruhigstellung	206
20.3	Intensitäts- und Leistungssteigerung	208
20.4	Selbstbeherrschung und Selbstbestimmung	209
21	Durchschnittliche Übungsverläufe: Von der Skepsis zur lieben Gewohnheit	212
22	Übungsprotokolle fördern den Lernprozeß	226
23	Autogenes Training als Lebenshilfe	232
	Anhang	235
	Allgemeinverständliche Literatur zum Weiterstudium	235
	Anschriften	236
	Anmerkungen zum Schlußregister, zugleich ein Vor-Wort für »Rückwärtsleser«	240
	Personenverzeichnis	241
	Sachverzeichnis	244