

Inhalt

Vorwort	11
Vorwort zur dritten Auflage	17
Einführung	19
Zusammenfassung	23
Geschichtliches	27
TEIL I: THEORIE	29
1. Einsatzbereiche der PM	31
1.1 Indikationen	31
1.2 Kontraindikationen	32
2. Neurophysiologische Modellvorstellungen zur PM	33
3. Unterschiede der PM zum Autogenen Training	35
TEIL II: PRAXIS	39
1. Vorbereitung und äußere Bedingungen	41
1.1 Übungsraum	41
1.2 Übungshaltung	41
1.3 Übungs Kleidung	41
1.4 Voraussetzungen beim Üben	42
2. Hinweise für den Übungsleiter	43
2.1 Zur Vorbereitung	43

2.2	Vorgehen während der Übung	43
2.3	Zur Nachbereitung	47
2.4	Umgang mit Schwierigkeiten	48
3.	Vorinformation für den Übenden	55
4.	Übungsanleitungen	59
4.1	Die Vorübung	59
4.2	Das klassische Verfahren nach Jacobson	60
4.3	Die Isometrikübungen nach Jacobson	63
4.4	Das aktualisierte Verfahren	65
4.5	Modifikationen des Verfahrens für Fortgeschrittene	69
4.5.1	PM mit sieben Muskelgruppen (im Sitzen).....	70
4.5.2	PM mit vier Muskelgruppen (im Sitzen).....	71
4.5.3	PM mit allen Muskelgruppen gleichzeitig	72
4.5.4	Vergegenwärtigungsverfahren	73
4.5.5	Zählverfahren	74
4.6	PM-Übungsabläufe für bestimmte Alltagssituationen	74
4.6.1	PM im Verkehrsstau	75
4.6.2	PM bei Streß am Schreibtisch	78
4.6.3	PM in Sitzungen und Konferenzen	81
4.7	Neueste Entwicklungen	83
4.7.1	Unterbauch- und Beckenentspannung im Liegen (PM-Atemvertiefung)	86
4.7.2	Vom Fuß bis zum Gesicht – angenehmer Ort	88
4.7.3	Körperreise mit allen Sinnen – angenehmes Erlebnis	91
4.7.4	Atmung, Körpergefühle, innere Wahrnehmung	93

4.7.5	Momente der besonderen inneren Fähigkeiten und Kräfte	96
4.7.6	Körperreise „Ort der Entspannung und der Kraft“	99
4.7.7	Die Spectrum-Übung	104
4.7.8	Phantasiereise Insel	108
4.7.8.1	Die modernen Varianten der Progressiven Muskelentspannung	111
	• Der innere Berater	112
4.7.8.2	PM und Meditation	115
4.7.9	Passive Muskelentspannung, das IPEG-Verfahren im Wasser	115
5.	Weiterentwicklungen des klassischen Verfahrens	121
6.	PM in der Gesundheitsbildung	123
7.	Konzeption eines Gruppenkurses in PM	125
8.	PM-Einzelarbeit	129
9.	Körperliche Auswirkungen der PM	131
10.	Ergebnisse und Ausblick	132
11.	Anhang Arbeitsblätter	134
12.	Zum IPEG-Instrumentarium	141
	Literatur	142
	Vita	143