

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur dritten Auflage	13
1 Stellenwert systematischer Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention	16
1.1 Systematische Entspannungsverfahren vs. unsystematische Entspannung im Lebensalltag	16
1.1.1 Unsystematische Erholungs- und Entspannungspräferenzen	18
1.1.2 Systematische Entspannungsverfahren, -methoden und -techniken	21
1.1.3 Übergangsbereich zwischen unsystematischen und systematischen Entspannungstechniken	24
1.2 Klassifikation systematischer Entspannungsverfahren	25
1.2.1 Art der Entspannungsindikation und -reaktion	26
1.2.2 Anwendungstypen	33
1.3 Entspannungsverfahren als psychotherapeutische und psychologische Interventionsmaßnahmen	36
1.3.1 Sozialrechtliche Anerkennung	37
1.3.2 Wissenschaftliche Anerkennung	39
1.3.3 Kontext in der Geschichte der Psychotherapie	41
2 Systematische Entspannungsverfahren	49
2.1 Gemeinsame Elemente bei Training und Anwendung von Entspannungsverfahren	50
2.1.1 Die Körperhaltung beim Üben	50
2.1.2 Die Rücknahme aus der Entspannungsübung	53
2.2 Autogenes Training	54
2.2.1 Entstehung des Autogenen Trainings	55
2.2.2 Aufbau des Autogenen Trainings	63
2.2.2.1 Die Grundstufe des Autogenen Trainings	66
2.2.2.2 Autogene Modifikation: Individuelle formelhafte Vorsatzbildung	74
2.2.2.3 Autogene Meditation	77
2.2.2.4 Varianten und Weiterentwicklungen des Autogenen Trainings	80
2.3 Progressive Relaxation	87
2.3.1 Entstehung der Progressiven Relaxation	89
2.3.2 Aufbau der Progressiven Relaxation	95
2.3.2.1 Grundlegende Hinweise für das Training der Progressiven Relaxation	95
2.3.2.2 Die 16er Trainingsform der Progressiven Relaxation	100
2.3.2.3 Die 11er Trainingsform der Progressiven Relaxation	105
2.3.2.4 Die 5er Kurzform der Progressiven Relaxation	108

2.3.2.5	Die mentale Kurzform der Progressiven Relaxation	112
2.3.2.6	Varianten und Modifikationen der Progressiven Relaxation	114
3	Empirische Befunde und Erklärungsmodelle	121
3.1	Autogenes Training und Progressive Relaxation im Vergleich	122
3.1.1	Konzeptueller Vergleich	122
3.1.2	Empirische Vergleiche	125
3.1.3	Vergleiche mit anderen Entspannungsverfahren	128
3.1.4	Differenzielle Indikation	133
3.2	Theoretische Zugänge zu systematischen Entspannungsverfahren.	144
3.2.1	Der theoretische Ansatz von Johannes Heinrich Schultz zum Autogenen Training.	144
3.2.2	Der neuromuskuläre Ansatz von Edmund Jacobson zur Progressiven Relaxation	146
3.2.3	Biopsychologische Zugänge	148
3.2.4	Lerntheoretische Zugänge	152
3.2.5	Informationstheoretischer Zugang	153
3.2.6	Kognitivistische Zugänge	154
3.2.7	Salutogenetische Ansätze	156
3.2.8	Fazit.	158
4	Indikationen und Kontraindikationen von systematischen Entspannungsverfahren	159
4.1	Allgemeine Indikationsstellung von Entspannungsverfahren	160
4.1.1	Allgemeine Indikationsmerkmale	160
4.1.2	Allgemeine Indikationsbereiche: Beschwerden- und Problembelastungen	163
4.1.3	Persönlichkeitsmerkmale	167
4.2	Indikationen von Entspannungsverfahren im klinischen Bereich	171
4.2.1	Spezielle Indikationen bei psychischen Störungen	172
4.2.2	Spezielle Indikationen bei Organfunktionsstörungen	193
4.3	Indikationen von Entspannungsverfahren im präventiven Bereich.	212
4.3.1	Zielsetzungen bei der Anwendung von Entspannungsverfahren im präventiven Bereich	212
4.3.2	Erwachsenenbildung	217
4.3.3	Gerontologie	222
4.3.4	Einsatz bei Schülern und Studierenden.	225
4.3.5	Arbeit und Beruf	231
4.3.6	Anwendung im Sport	235
4.4	Kontraindikationen systematischer Entspannungsverfahren.	239
4.4.1	Grundlegende Bemerkungen.	239
4.4.2	Absolute Kontraindikationen	242
4.4.3	Relative Kontraindikationen	247

5	Effekte systematischer Entspannungsverfahren	257
5.1	Biopsychologische Effekte	257
5.1.1	Einleitende Bemerkungen	257
5.1.2	Veränderungen der neuromuskulären Aktivität	261
5.1.3	Veränderungen der elektrodermalen Aktivität	262
5.1.4	Veränderungen von Durchblutung und Körpertemperatur	263
5.1.5	Veränderungen von Herzfunktionen und Blutdruck	265
5.1.6	Veränderungen der Atmung	268
5.1.7	Veränderungen gastrointestinaler Funktionen	269
5.1.8	Veränderungen biochemischer Parameter	269
5.1.9	Veränderungen in der kortikalen Aktivität	271
5.2	Psychologische Effekte	273
5.2.1	Einleitende Bemerkungen	273
5.2.2	Entspannungs- und Erholungsfähigkeit: Aufbau von Resilienzfaktoren	274
5.2.3	Innere Lösung und Gelassenheit: Resonanzdämpfung überstarker Affekte	276
5.2.4	Abbau psychophysiologischer Dysregulationen: Selbstregulation vegetativer Funktionen	280
5.2.5	Bessere Nutzung eigener Fähigkeiten: Optimierung der Performanz	281
5.2.6	Schmerzverhinderung und -abstellung: Autoinstruktive Kontrolle	284
5.2.7	Erhöhung der Selbstbestimmung und -kontrolle: Erhöhung der Selbstwirksamkeit	285
6	Lernprozesse bei systematischen Entspannungsverfahren	290
6.1	Der Lern- und Transferprozess beim Erwerb eines systematischen Entspannungsverfahrens	290
6.1.1	Didaktik von Einführungskursen	291
6.1.1.1	Allgemeine Informationen, Demonstrations- und Kontrollversuche	291
6.1.1.2	Instruktionen zur Körperhaltung und zum Zurücknehmen	295
6.1.1.3	Einsatz von Medien und Hilfsmitteln	297
6.1.1.4	Einführung in die Abfolge der Übungsbestandteile	300
6.1.1.5	Anleitendes vs. begleitendes Vorgehen	302
6.1.1.6	Verwendung mentaler Vorstellungsbilder	303
6.1.1.7	Durchführung der Übungen im Interventionssetting	304
6.1.1.8	Durchführung der Übungen außerhalb des Interventionssettings	306
6.1.1.9	Nachbetreuung und Auffrischtermine	307
6.1.2	Durchschnittlicher Lernverlauf und Transfer	308
6.1.2.1	Der Lern- und Konsolidierungsprozess	308
6.1.2.2	Der Transfer in den Lebensalltag	313

6.1.2.3	Fördernde Randbedingungen (unspezifische Wirkfaktoren) .	317
6.2	Schwierigkeiten beim Erwerb systematischer Entspannungsverfahren . .	320
6.2.1	Zur formalen Qualifikation von Trainern und Therapeuten	320
6.2.2	Vermittlungs- und Handlungsfehler von Trainern und Therapeuten.	325
6.2.3	Lernschwierigkeiten bei den Teilnehmern	329
7	Organisation und Durchführung von Einführungen in systematische Entspannungsverfahren	343
7.1	Organisation von Einführungen in systematische Entspannungsverfahren	344
7.1.1	Einführungen in der Gruppe	344
7.1.1.1	Organisationsformen	344
7.1.1.2	Gruppengröße und -zusammensetzung	346
7.1.1.3	Räumlichkeit und Ausstattung	348
7.1.1.4	Anmeldung, Überweisung und institutionelle Einbindung .	349
7.1.1.5	Umfang des Kurses: Dauer und Anzahl der Sitzungen . . .	350
7.1.1.6	Weiterführende Inhalte.	353
7.1.2	Einzeleinführungen	355
7.1.2.1	Einsatz gemäß der Psychotherapie-Richtlinien	355
7.1.2.2	Zur Praxis von Einzeleinführungen	357
7.2	Durchführung von Einführungen in systematische Entspannungsverfahren	359
7.2.1	Eingangsdagnostik	359
7.2.1.1	Anamnese.	360
7.2.1.2	Beschwerden- und symptomorientierte Diagnostik	364
7.2.1.3	Persönlichkeitsdiagnostik.	367
7.2.2	Die erste Sitzung	368
7.2.3	Der Ablauf weiterer Sitzungen	370
7.2.4	Die letzte Sitzung und Auffrischtermine.	371
7.2.5	Qualitätskontrolle: Die systematische Evaluation des Lernerfolgs.	372
7.2.5.1	Grundbegriffe	372
7.2.5.2	Diagnostisches und evaluatives Instrumentarium für Entspannungstherapien und Entspannungstrainings	373
7.2.5.3	Prozessevaluation: Rundgespräche, Verhaltensbeobachtung, Stunden- und Protokollbogen.	376
7.2.5.4	Ergebnisevaluation: Outcome-Kontrolle	382
7.2.5.5	Katamnesen: Mittel- und längerfristige Ergebniskontrolle .	387
7.2.6	Angewandte Interventions- und Evaluationsforschung.	390
8	Systematische Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen	400
8.1	Spezifika bei der Vermittlung von Entspannungsverfahren bei Kindern und Jugendlichen.	400
8.1.1	Altersbereich und Entwicklungsstand.	402

8.1.2 Indikationen.....	403
8.1.3 Kontraindikationen.....	404
8.1.4 Rahmenbedingungen.....	404
8.1.5 Hinweise zur Durchführung.....	405
8.2 Autogenes Training.....	406
8.2.1 Geeigneter Altersbereich und Entwicklungsstand.....	407
8.2.2 AT-Varianten für (jüngere) Kinder.....	408
8.3 Progressive Relaxation.....	409
8.3.1 Geeignete PR-Kurzformen für (jüngere) Kinder.....	410
8.3.2 Indikationen und Kontraindikationen.....	410
8.3.3 Empirische Befundlage.....	411
8.4 Weitere kindgerechte Entspannungsübungen.....	413
8.4.1 Einsatz von Musik und kreativen Tätigkeiten.....	414
8.4.2 Körperbezogene Entspannungsübungen und Fantasiereisen.....	415
8.5 Fazit.....	417
Literatur.....	419
Anhang	
Stundenbogen für die Progressive Relaxation.....	467
Protokollbogen für die Progressive Relaxation.....	468
Nachbefragungsbogen für Teilnehmer und Teilnehmerinnen an Entspannungstrainings und -therapien.....	469
Systematische Entspannungsverfahren im Kontext von Behandlungs- programmen und Interventionsmanualen.....	471
Sachregister.....	474