

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 5. Auflage	15
Entspannungsverfahren – eine Einführung	17
Teil I Grundlagen der Entspannung	33
1 Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren	35
2 Psychopharmaka und Entspannungsverfahren	52
Teil II Entspannungsverfahren	77
3 Autogenes Training	79
4 Biofeedback	97
5 Hypnose	113
6 Imagination	130
7 Meditation	145
8 Progressive Muskelentspannung	154
Teil III Anwendungsbereiche bei Erwachsenen	173
9 Stress und stressabhängige körperliche Störungen	175
10 Angststörungen	190
11 Soziale Phobie/Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	202
12 Asthma bronchiale	216
13 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	230
14 Insomnien	242
15 Schmerzen	252
16 Fibromyalgie	266
17 Psychoonkologie	279
18 Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde	287
19 Sexuelle Funktionsstörungen	298
20 Somatoforme Störungen	307
21 Burnout	320
22 Sport und Bewegung	335

Teil IV Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen	345
23 Aggressives Verhalten	347
24 Angststörungen	363
25 Chronische Kopfschmerzen	372
26 Funktioneller Bauchschmerz	385
27 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen	401
28 Neurodermitis	411
29 Schmerz bei invasiven Behandlungen	423
30 Stress	439
Glossar	452
Autorenverzeichnis	464
Sachwortverzeichnis	467

Inhalt

Vorwort zur 5. Auflage	15	
Entspannungsverfahren – eine Einführung	17	
Franz Petermann • Dieter Vaitl		
1	Vom Alltagsverständnis zur wissenschaftlichen Methode	17
2	Durchbrechen der Schulbarrieren	18
3	Das Wirkspektrum	20
4	Gemeinsamkeiten	21
5	Anerkannte psychologische Interventionsmethoden	23
6	Entwicklungsrichtungen der Forschung	24
7	Kultur der Entspannung	25
8	Problemfelder und Störungsbilder bei Erwachsenen	26
9	Problemfelder und Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen	27
10	Fachliche Kompetenz	27
Teil I	Grundlagen der Entspannung	33
1	Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren	35
Dieter Vaitl		
1.1	Einleitung	35
1.2	Die Entspannungsreaktion	35
1.3	Zentralnervöse Prozesse	39
1.4	Entspannungszustand und Bewusstseinsveränderung	44
1.5	Psychophysiologie der Interozeption	45
1.6	Entspannungsprozess – praktische Konsequenzen	49
2	Psychopharmaka und Entspannungsverfahren	52
Petra Netter		
2.1	Einführung	52
2.2	Übersicht über Substanzgruppen, ihre Angriffsorte und Indikationen	53
2.3	Über neuromuskuläre Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	57
2.4	Über psychische Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	59
2.5	Über vegetative Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	67

2.6	Probleme der Langzeittherapie, Absetzphänomene und Absetzstrategien	71
2.7	Akzeptanz von Pharmakotherapie bei Patienten und Therapeuten	73
2.8	Pharmaka und Psychotherapie – Ergänzung oder Alternative?	74

Teil II Entspannungsverfahren 77

3 Autogenes Training 79

Dieter Vaitl

3.1	Einführung	79
3.2	Rahmenbedingungen	80
3.3	Physiologische Effekte des autogenen Trainings	84
3.4	Psychische Effekte des autogenen Trainings	88
3.5	Indikation des autogenen Trainings	89
3.6	Kontraindikation des autogenen Trainings	90
3.7	Das Abbruch-Phänomen	91
3.8	Die Wirksamkeit des autogenen Trainings	92
3.9	Ausblick	94

4 Biofeedback 97

Dieter Vaitl • Winfried Rief

4.1	Vorbemerkung	97
4.2	EEG-Feedback	98
4.3	EMG-Feedback	101
4.4	Vasomotorisches Feedback	105
4.5	Kardiovaskuläres Feedback	108
4.6	Die Akzeptanz des Biofeedbacks	110

5 Hypnose 113

Hans-Christian Kossak

5.1	Historischer Abriss	113
5.2	Definition und Abgrenzung der Hypnose	113
5.3	Theorien der Hypnose	114
5.4	Suggestion, Hypnotisierbarkeit und Hypnosetiefe	115
5.5	Induktion	116
5.6	Das Verhalten in Hypnose	117
5.7	Hypnose in Kombination mit anderen Therapieverfahren	118
5.8	Indikation der Hypnose	118
5.9	Formen der Hypnose	119
5.10	Hypnose als Entspannungsverfahren	120

5.11	Anwendung in der Therapie	121
5.12	Gefahren und Grenzen, Showhypnose	124
5.13	Effektivität der Hypnose	126
5.14	Ausbildung	127
6	Imagination	130
	Franz Petermann • Michael Kusch	
6.1	Einleitung	130
6.2	Ausgewählte imaginative Techniken	130
6.3	Wirkgrößen	136
6.4	Effektkontrolle und Schlussfolgerungen	139
7	Meditation	145
	Ulrich Ott	
7.1	Einleitung	145
7.2	Meditationsmethoden	145
7.3	Forschungsstand	148
7.4	Klinische Anwendung	150
7.5	Ausblick	151
8	Progressive Muskelentspannung	154
	Alfons Hamm	
8.1	Theoretische Grundannahmen	154
8.2	Induktionstechnik	155
8.3	Post-Jacobson'sche Varianten der progressiven Muskelentspannung	159
8.4	Progressive Muskelentspannung als »coping skill«	162
8.5	Wirksamkeit der progressiven Muskelentspannung	164
8.6	Ausblick	170
Teil III	Anwendungsbereiche bei Erwachsenen	173
9	Stress und stressabhängige körperliche Störungen	175
	Beate Ditzen • Ulrike Ehlert	
9.1	Symptomatik	175
9.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	181
9.3	Vorgehen	182
9.4	Weiterentwicklung und neuere Ansätze	185
9.5	Indikation und Kontraindikation	186
9.6	Empirische Absicherung	187

10	Angststörungen	190
	Alfons Hamm	
10.1	Symptomatik	190
10.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	194
10.3	Vorgehen	197
10.4	Empirische Absicherung	200
11	Soziale Phobie/Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	202
	Thomas Heidenreich • Katrin Junghanns-Royack	
11.1	Symptomatik	202
11.2	Spezifische Störungsmodelle als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	208
11.3	Vorgehen	211
11.4	Indikation und Kontraindikation	213
11.5	Empirische Absicherung	213
12	Asthma bronchiale	216
	Ulrike de Vries • Franz Petermann	
12.1	Symptomatik	216
12.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	218
12.3	Vorgehen	218
12.4	Indikation und Kontraindikation	224
12.5	Empirische Absicherung	225
13	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	230
	Wolfgang Linden • Lutz Mussgay	
13.1	Symptomatik	230
13.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	231
13.3	Vorgehen	233
13.4	Indikation und Kontraindikation	236
13.5	Empirische Absicherung	237
14	Insomnien	242
	Christine Carl • Dieter Riemann	
14.1	Symptomatik	242
14.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	243

14.3	Vorgehen	245
14.4	Indikation und Kontraindikation	248
14.5	Empirische Absicherung	248
15	Schmerzen	252
Wolf-Dieter Gerber • Michael Siniatchkin		
15.1	Symptomatik	252
15.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	255
15.3	Vorgehen	258
15.4	Indikation und Kontraindikation	263
15.5	Empirische Absicherung	263
16	Fibromyalgie	266
Kati Thieme		
16.1	Symptomatik	266
16.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	267
16.3	Vorgehen	269
16.4	Indikation und Kontraindikation	273
16.5	Empirische Absicherung	274
17	Psychoonkologie	279
Anja Mehnert		
17.1	Symptomatik	279
17.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	280
17.3	Vorgehen	281
17.4	Indikation und Kontraindikation	284
17.5	Empirische Absicherung	285
18	Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde	287
Thomas G. Wolf		
18.1	Anwendungsbereiche	287
18.2	Spezifisches Störungsmodell	288
18.3	Vorgehen	288
18.4	Indikationen/Kontraindikationen	293
18.5	Behandlungsmethoden	295
18.6	Empirische Absicherung	296

19	Sexuelle Funktionsstörungen	298
	Beatrix Gromus	
19.1	Symptomatik	298
19.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	300
19.3	Vorgehen	301
19.4	Indikation und Kontraindikation	304
19.5	Empirische Absicherung	305
20	Somatoforme Störungen	307
	Alexandra Martin • Winfried Rief	
20.1	Symptomatik	307
20.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	309
20.3	Vorgehen	312
20.4	Modifikation des Standardvorgehens	315
20.5	Indikation und Kontraindikation	316
20.6	Empirische Absicherung	316
21	Burnout	320
	Götz Mundle	
21.1	Symptomatik	320
21.2	Spezifische Störungsmodelle als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren, Achtsamkeit und Meditation	324
21.3	Vorgehen	327
21.4	Indikation und Kontraindikation	330
21.5	Empirische Absicherung	330
22	Sport und Bewegung	335
	Michael Kellmann • Jürgen Beckmann	
22.1	Problematik	335
22.2	Funktionen des Entspannungstrainings im Sport	336
22.3	Vorgehen	339
22.4	Modifikation des Standardvorgehens	341
22.5	Indikation und Kontraindikation	343

Teil IV	Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen	345
23	Aggressives Verhalten	347
	Ulrike Petermann • Franz Petermann	
23.1	Symptomatik	347
23.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	348
23.3	Vorgehen	351
23.4	Indikation und Kontraindikation	358
23.5	Empirische Absicherung	359
24	Angststörungen	363
	Ulrike Petermann	
24.1	Symptomatik	363
24.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	364
24.3	Vorgehen	366
24.4	Indikation und Kontraindikation	368
24.5	Empirische Absicherung	369
25	Chronische Kopfschmerzen	372
	Gabriele Gerber-von Müller • Michael Siniatchkin • Wolf-Dieter Gerber	
25.1	Symptomatik	372
25.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	375
25.3	Vorgehen	378
25.4	Indikation und Kontraindikation	380
25.5	Empirische Absicherung	380
26	Funktioneller Bauchschmerz	385
	Meinolf Noeker	
26.1	Symptomatik	385
26.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	387
26.3	Vorgehen	388
26.4	Indikation und Kontraindikation	395
26.5	Empirische Absicherung	398

27	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen	401
	Helmut Saile	
27.1	Symptomatik	401
27.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	402
27.3	Vorgehen	405
27.4	Modifikation des Standardvorgehens	407
27.5	Indikation und Kontraindikation	408
27.6	Empirische Absicherung	408
28	Neurodermitis	411
	Ulrike Petermann • Blanka Hartmann • Franz Petermann	
28.1	Symptomatik	411
28.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	413
28.3	Vorgehen	416
28.4	Indikation und Kontraindikation	418
28.5	Empirische Absicherung	418
29	Schmerz bei invasiven Behandlungen	423
	Meinolf Noeker • Franz Petermann	
29.1	Problematik	423
29.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	425
29.3	Vorgehen	428
29.4	Modifikation des Standardvorgehens	434
29.5	Indikation und Kontraindikation	436
29.6	Empirische Absicherung	436
30	Stress	439
	Petra Hampel • Franz Petermann	
30.1	Symptomatik	439
30.2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	441
30.3	Vorgehen	443
30.4	Indikation und Kontraindikation	448
30.5	Empirische Absicherung	449
	Glossar	452
	Autorenverzeichnis	464
	Sachwortverzeichnis	467