

Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage	7
Einleitung	9
1. Die Störbarkeit des vegetativen Nervensystems	10
2. Über die Wechselbeziehung von Körper und Seele	11
3. Was ist Suggestion, Autohypnose und Hypnose?	12
4. Die Entspannungsübungen des Autogenen Trainings	14
a) Muskelentspannung	14
b) Gefäßentspannung	16
c) Herzberuhigung	17
d) Atemberuhigung	18
e) Leibwärmeempfindung	18
f) Konzentrierte Einstellung auf den Kopf	19
5. Von der Leib-Seele-Geist-Einheit und der Selbstschau	20
6. Eigenberichte und Protokolle	21
7. Vergleiche zwischen Yoga und Autogenem Training	23
Zusammenfassung	24