

Inhalt

Vorwort der Bearbeiter	17
Vorbemerkungen des Autors	21

Erster Teil

Über die Grundlagen des Autogenen Trainings

1. Kapitel: Die Entspannung	27
1. Die Polarität von Spannung und Entspannung.	27
2. Entspannung und Ruhe	28
3. Der Tonus.	29
4. Krampf und Erschlaffung	29
5. Die ganzheitliche Reaktion	31
2. Kapitel: Das Konzentrative	33
1. Die Verwendung des Begriffs bei J. H. Schultz.	33
2. Die Konzentration	34
3. Kapitel: Das Training	36
1. Das Lernen	36
2. Die Assoziation	36
3. Die bedingten Reflexe	37
4. Die operante (instrumentale) Konditionierung	38
5. Lernen am Erfolg.	38
6. Das Orientierungslernen	42
7. Das Üben	43
8. Das Lernen am Modell (Beobachtungslernen)	49
9. Zusammenfassung: Die drei »ehernen« Lerngesetze	50
10. Der Lernverlauf	50
11. Lernprozesse im AT: ein Rationale in acht Thesen	55
12. Zur theoretischen Basis des AT: eine Stellungnahme	56
4. Kapitel: Von der Hypnose zum Autogenen Training	57
1. Die Hypnose	57
2. Das Autogene	62
a. Der Weg der Suggestivtherapie	62
b. Der Weg der Autohypnose	63
c. Der Beitrag von J. H. Schultz	65
d. Die Resultate der Entwicklung zum Autogenen	65

5. Kapitel: Die Umschaltung	67
1. Die Umschaltung als psychophysisches Gesamtgeschehen	67
2. Die Vielfalt der Bedeutungen von Schlaf, Hypnose und AT	68
3. Schlaf und Hypnose	69
4. Die Umschaltung im AT	73
a. Vergleich des AT mit Schlaf und Hypnose	73
b. Überlegungen zum Vergleich der neurophysio- logischen Erscheinungen	77
c. Der Schlaf	78
d. Abgrenzung der Hypnose von Schlaf und AT ..	82
5. Die Vorgänge bei der Umschaltung	83
a. Die Wach-Schlaf-Umschaltung als Grundphänomen	83
b. Gleiche Umschaltung – verschiedene Ergebnisse	85
c. Schnelligkeit der Umschaltung	86
6. Kapitel: Aspekte der Umschaltung	87
1. Wo spielt sich das AT ab?	87
a. Die Struktur des Seelischen und das AT	87
b. Das Prinzip der Entwicklung im Seelischen	88
2. Die Regression im AT	89
3. Das Hyponoisch-Hypobulische (Spannungsver- änderungen jenseits des Bewußtseins)	91
4. Somatisierung und Introversion	94
5. Die Umschaltung (Entspannungsreaktion), neurophysiologisch gesehen	98
a. Die Umschaltung im peripheren vegetativen System	99
b. Die zentrale vegetative Steuerung	103
7. Kapitel: Der Bewußtseinszustand im Autogenen Training	107
1. Das Bewußtsein	107
2. Die Bewußtseinsgrade (Vigilanz)	108
3. Der Bereich des AT in der Vigilanzskala	109
4. Die qualitativen Änderungen des Bewußtseins	112
5. Die autosymbolischen Erscheinungen	116

8. Kapitel: Generalisierung und Generalisation	118
1. Generalisation und Transfer.....	118
2. Neurophysiologische Entsprechungen der Generalisierung	123
9. Kapitel: Die Suggestion	131
1. Die Rolle der Suggestion beim AT	131
2. Die Suggestion und damit zusammenhängende Begriffe.....	132
3. Kritik des Suggestionbegriffes	133
4. Die Formen der Suggestion	137
5. Die Suggestion als zwischenmenschliches Phänomen	139
6. Die Placeboversuche	140
7. Der Suggestionsablauf.....	142
8. Die Autosuggestion	144
9. Die Suggestibilität.....	149
10. Inhalt der Suggestion	154
10. Kapitel: Vorstellungen, Emotionen und deren Suggestionenwirkung	154
1. Suggestion und Vorstellung	154
2. Die Vorstellung	155
3. Benutzung von Bildern beim AT	160
4. Emotion und Bild	161
11. Kapitel: Die Rolle der Sprache im Autogenen Training	163
1. Sprache und Entspannung	163
2. Die sprachliche Beschaffenheit der Formeln	169
3. Haben oder Sein – fast ein Bekenntnis.....	173

Zweiter Teil

Fragen zum praktischen Verlauf

12. Kapitel: Voraussetzungen zum Autogenen Training	177
1. Alter.....	177
2. Intelligenz	177
3. Aufgeschlossenheit – Mitarbeit	178
4. Die Abulie (Adynamie; Kraft-, Antriebslosigkeit)	180
5. Selbstunsicherheit, Kontrollüberzeugungen und andere Persönlichkeitsfaktoren.....	181
6. Der richtige Augenblick zum Beginn	182

7. Die Diagnose	183
8. Exkurs: Diagnostische Systeme	185
9. Die Eignung zum AT: Indikation und Kontraindikation	186
13. Kapitel: Einzeltraining oder Gruppentraining? ...	190
1. AF im Alleingang?	190
2. Die Leitung des AT	192
3. Die therapeutische Gruppe	196
14. Kapitel: Wo, wann, wie wird geübt?	205
1. Die Räumlichkeit	207
2. Der Zeitpunkt	208
3. Die Dauer	209
4. Die Körperhaltung	211
5. Die Ruhetönung	219
6. Der Augenschluß	222
7. Starthilfen	223
8. Apparative Hilfen	225
a. Biofeedbackgeräte	225
b. Tonbänder, Videokassetten und Compactdiscs (CDs) – ein Widerspruch	227
9. Dauer des Gesamttrainings	228
10. Das Üben nach Kursabschluß	230
11. Das Protokoll	232
12. Zur Rolle von Suggestion und Beziehung in der Lernphase des AT	233
15. Kapitel: Tests im Autogenen Training	235
1. Einleitende Versuche	235
2. Nachweis der Muskelentspannung	239
3. Nachweis der veränderten Durchblutung	240
4. Psychologische Testverfahren	240

Dritter Teil

Die praktischen Übungen der Unterstufe

16. Kapitel: Darstellung der Schwere	243
1. Die Übung	244
a. Was ist Schwere?	244
b. Die Realisierung der Schwere	246
c. Zusätzliche Entspannungserscheinungen	248
d. Das Zurücknehmen	250

2. Die Hilfen	252
a. Hilfs- und Zusatzformeln	252
b. Hilfsvorstellungen.....	254
c. Vorversuche als Hilfen	256
d. Dem AT vorangehendes Abreagieren.....	257
e. Weitere Hinweise	258
17. Kapitel: Schwierigkeiten im Übungsverlauf und deren Beseitigung	260
1. Initialunruhe und autogene Entladungserscheinungen.....	260
2. Schwierigkeiten im weiteren Trainingsverlauf	268
3. Die autogene Neutralisation (nach W. Luthe)	275
a. Die autogene Abreaktion	275
b. Die autogene Verbalisation	276
18. Kapitel: Die Konzentration.....	277
1. Die Konzentrationsschwierigkeiten.....	277
2. Konzentrationshilfen	278
3. Die Rhythmisierung der Formeln.....	283
a. Formeln im Herzrhythmus.....	283
b. Formeln im Atemrhythmus	285
4. Abgrenzung zum Sprechrhythmus.....	287
5. Der Formelrhythmus	288
19. Kapitel: Die Wärmeübung	290
1. Ablauf der Übung	290
2. Hilfsvorstellungen.....	291
3. Physiologische Starthilfen	293
4. Physiologische Veränderungen.....	294
5. Die Wärmeübung unter erschwerten Bedingungen	298
20. Kapitel: Die Herzregulierung	
Vorbemerkung zur Reihenfolge der Organübungen ...	300
1. Der Standardablauf.....	301
2. Schwierigkeiten bei der Realisierung der Herzformel.....	302
3. Die Sonderstellung des Herzens.....	303
4. Abhilfe von Schwierigkeiten.....	305
5. Zusätzliche Herzübungen	307
21. Kapitel: Die Atemeinstellung	310
1. Die passive Einstellung zur Atmung.....	310
2. Vorbelastungen.....	311

3. Einleitende Vorstellungen.....	311
4. Die Auswirkung der Atmung	313
22. Kapitel: Die Regulierung der Bauchorgane.....	317
1. Das Sonnengeflecht (Plexus solaris).....	317
2. Das Auffinden des Sonnengeflechts	318
3. Hilfen beim Üben	321
4. Zusätzliche Formeln.....	322
5. Auswirkung der Übung.....	324
6. Der Oberbauch als emotionales Feld.....	326
23. Kapitel: Entspannung des Schulter-Nackenfeldes .	327
1. Einbau der Schulterübung ins Gesamttraining.....	327
2. Sonderstellung des Schulter-Nackenfeldes.....	328
3. Physiognomische Betrachtung der Schulter.....	330
4. Die Praxis der Schulterübung	331
24. Kapitel: Der Kopf	334
1. Die Stirnkühlung	334
2. Die Entspannung des Gesichts	337
3. Die Augen	340
4. Die optischen Erscheinungen	344
25. Kapitel: Kurz- und Teilübungen, Zusatzformeln... 	348
1. Die Kurzübung.....	348
2. Die Teilformeln	351
3. Die Zusatzformeln.....	353
26. Kapitel: Antizipierende Übungen.....	354
1. Die Antizipation.....	354
2. Das fortlaufende Üben (Reihenübung).....	357
3. Die formelhafte Vorsatzbildung (Leitsätze)	361
a. Der posthypnotische Auftrag als Vorläufer.....	361
b. Die Leitsätze.....	362
c. Indifferenzformeln, paradoxe Intention und Humor.....	368
27. Kapitel: Die psychoanalytische Annäherung an die Entspannung (nach M. Sapir und Co-Autoren)....	371

Vierter Teil

Die Anwendung des Autogenen Trainings

28. Kapitel: Allgemeine Anwendung	379
1. Entspannung als Erholung	379
2. Die Selbstruhigstellung (Resonanzdämpfung).....	381

3.	Die Leistungserhöhung	383
a.	Steigerung körperlicher Leistung (Sport)	383
b.	Die Leistungen im Beruf	386
c.	Verbesserung der künstlerischen Gestaltung ...	391
d.	Grundregeln jeglicher Leistungssteigerung	392
4.	Die Intensivierung geistiger Funktionen	393
29.	Kapitel: Das Autogene Training bei besonderen Altersgruppen	398
1.	Das AT bei Kindern	398
2.	Das AT bei Älteren	402
30.	Kapitel: Das AT bei ausgewählten Störungen	404
1.	Angstkrankheiten / Angststörungen	404
a.	Äußerungen der Angst	404
b.	Entstehung und Behandlung der Angst	405
c.	AT und Angst	406
2.	Der Schmerz und die Schmerzkrankheit (somatoforme Schmerzstörung u.a.)	408
a.	Örtliche Schmerzbeseitigung durch Kühlung oder Erwärmung	408
b.	Bewußtseinseinstimmung und Schmerz	410
c.	Schmerzbeeinflussung über das vegetative Nervensystem	411
d.	Schmerz und Emotion	412
e.	Der Schmerz als Produkt der Umwelt	412
f.	Persönlichkeit und Schmerzbehandlung	413
3.	Die Bewältigung von Streß	416
4.	Abhängigkeit (Sucht)	420
a.	Die Sucht als Zirkelbildung	420
b.	Merkmale der Sucht	420
c.	Einsatz des AT und seine Voraussetzungen	422
d.	Die Wirkung des AT	424
e.	Die Entwöhnung vom Rauchen (als Beispiel) ..	426
5.	Schlafstörungen	429
a.	Einteilung	429
b.	Die Bedingungen der funktionellen Schlafstörung	431
c.	Voraussetzungen zur Anwendung des AT	433
d.	Die Wirkung des AT	434
e.	Schrittweises Schlafenlernen	437

31. Kapitel: Die Anwendung des Autogenen Trainings bei psychovegetativen Störungen	438
1. Die Sonderstellung der psychovegetativen (funktionellen) Störungen.....	438
2. Die Auswahl der Störungen für die AT-Behandlung	441
3. Die Eigenart psychovegetativer Störungen.....	442
32. Kapitel: Das Autogene Training bei einzelnen psychovegetativen Störungen und somatisch begründeten Organerkrankungen	448
1. Störungen des oberen und unteren Gastrointestinaltraktes (Nahrungsaufnahme und Verdauung).	448
2. Psychovegetative Störungen des Herz-Kreislauf-Systems.....	450
a. Herzfunktionsstörungen	450
b. Störungen des Gefäßsystems.....	453
3. Störungen des Atemweg-Systems (Asthma als Modellfall).....	456
4. Störungen an den Harn- und Geschlechtsorganen .	458
a. Die Störungen der Sexualität.....	458
b. Die Behandlung mit dem AT.....	461
c. Störungen an den Geschlechtsorganen der Frau	464
d. Das AT in der Geburtshilfe	466
e. Die Störungen der Harnblase	470
5. Das AT bei Störungen der Haut	472
6. Das AT bei Störungen des Sehapparates	474
7. Hormonelle Störungen und Stoffwechselstörungen	475
8. Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates ...	477
9. Neurologische Störungen	481
10. Das AT bei Tics und anderen Störungen	485
11. Das AT bei hirnrorganischen Veränderungen (Hirnschädigungen)	489
33. Kapitel: Dem AT verwandte Verfahren und Möglichkeiten der Kombinationsbehandlung	491
1. Dem AT verwandte Verfahren.....	491
a. Die progressive Muskelrelaxation (nach E. Jacobson)	491
b. Die aktive Tonusregulation (nach B. Stokvis) .	496
c. Die funktionelle Entspannung (nach M. Fuchs)	497

2. Ergänzende und abändernde Maßnahmen zum AT.	499
a. Die Fremdsuggestion (Heterosuggestion).....	499
b. Das gezielte Organtraining (nach H. Kleinsorge)	500
c. Die Ergänzung des AT durch Musik.....	501
3. Die Kombination des AT mit speziellen anderen Verfahren	502
a. Die gestufte Aktivhypnose.....	502
b. Kombination von AT und psychoanalytischen Verfahren	503
c. AT und Verhaltenstherapie (VT)	506
d. Das autogene Feedback.....	506
e. Autogenes Training und Meditation	507
f. Sonstige Kombinationen.....	509

Fünfter Teil

Die Oberstufe des Autogenen Trainings

34. Kapitel: Das Vorfeld	513
1. Der Stellenwert der »gehobenen Aufgabenstufe« (Oberstufe).....	513
2. Die Vorbedingungen der »gehobenen Aufgaben« .	514
3. Die Oberstufe als Fortsetzung der Unterstufen- übungen	516
35. Kapitel: Die visuellen Vorgänge der Oberstufe des AT	518
1. Das »Vormaterial«.....	518
2. Die Einzelübungen	519
3. Hinweise zur Durchführung der visuellen Übungen.....	521
36. Kapitel: Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung	523
1. Die Schau anderer Menschen	523
2. Die »fragende Einstellung an die Versenkung« (nach J. H. Schultz).....	525
3. Persönlichkeitsformeln	527
37. Kapitel: Autogenes Training und Imagination	530
1. Der Ablauf der Imagination.....	530
a. Die Entstehung der Bilder	530
b. Abgrenzung der Imagination gegen »Tagträume«.....	533

c. Die Tiefenentspannung (nach W. Frederking)..	534
d. Der gesteuerte Wachtraum (nach R. Desoille)..	535
2. Die Katathym-imaginative Psychotherapie (Katathymes Bilderleben bzw. Symboldrama nach H. C. Leuner)	537
3. Die aktive Imagination (nach C. G. Jung).....	540
a. Der Ablauf der Imagination.....	540
b. Gemeinsamkeiten von aktiver Imagination und AT	544
4. Andere imaginative Verfahren.....	546
38. Kapitel: Autogenes Training und analytische Verfahren	548
39. Kapitel: Autogenes Training, Persönlichkeits- entwicklung und Bewußtseinsweiterung.....	553
Anmerkungen	557
Literaturverzeichnis.....	583
Personenregister	609
Sachregister	616