

Inhalt

Einleitung	1
Die Grundeinstellungen	5
Lektion 1: Schwereübung	6
Ziele	6
Didaktische Hinweise	6
Übungstext I	8
Lektion 2: Wärmeübung	29
Ziele	29
Didaktische Hinweise	29
Übungstext II	32
Einstellen auf den Rhythmus	45
Lektion 3: Herzerlebnis	46
Ziele	46
Didaktische Hinweise	46
Übungstext III	49
Lektion 4: Atemerlebnis	59
Ziele	59
Didaktische Hinweise	59
Übungstext IV	61
Vertiefung	71
Lektion 5: Regulation der Bauchorgane	72
Ziele	72
Didaktische Hinweise	72
Übungstext V	76
Einengung	83
Lektion 6: Stirnkühle	84
Ziele	84
Didaktische Hinweise	84
Übungstext VI	87
Erweiterung der Methode	97
Lektion 7: Formelhafte Vorsatzbildung	98
Ziele	98
Didaktische Hinweise	98
Übungstext VII	102

Lektion 8: Anwendung	116
Ziele	116
Didaktische Hinweise	116
Übungstext VIII	120
1. Selbsterkenntnis	121
2. Beeinflussung von störenden Gewohnheiten	122
3. Therapie von somatischen und psychosomatischen Beschwerden	123
4. Therapie von psychischen Störungen	133
5. Einsatz im Rahmen der Psychotherapie	139
Methodische Zuordnung	141
Lektion 9: Vergleichbare Übungsverfahren	142
Ziele	142
Didaktische Hinweise	142
Übungstext IX	143
Register	149