

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
--------------------------	---

Geleitwort	11
-----------------------------	----

I

Einleitung und objektive Rechtfertigung des neuen Buches	13
---	----

Die drei Perioden der naturwissenschaftlichen Entwicklung der Medizin, S. 13. Das Phänomen der Schulenentstehung, S. 15. Monographien und Nachfrage, S. 15. Zielsetzung des Buches, S. 17. Das Autogene Training (AT) als natürlichstes Mittel zur Beeinflussung des neurovegetativen Systems, S. 17. Das Prinzip Autogen, S. 19. Die vegetative Dystonie, S. 20. AT und Kybernetik, S. 22. Die Notwendigkeit der Synthese, S. 23. Der Mensch als biokybernetisches System, S. 24. Natürliche Vorgänger des AT, S. 26. Die BZMAI (Bewußtzustände der Minimalafferenzinformation), S. 26. Das Faktische bei den hypnoiden Verfahren, S. 28. Die Progressive Relaxation von *Jacobson*, S. 30. Die Sophrologie, S. 33. Warum das AT hervorgehoben werden muß, S. 37.

II

Was ist autogenes Training? Was ist das Autogene Training von J. H. Schultz? Die Technik der Methode und die Informationskanäle . . .	40
--	----

Was ist autogenes Training (aT)? Die Urformen der Religion, S. 40. Was ist das Autogene Training (AT) von *Schultz*? Grundstufe und Oberstufe, S. 41. Die *Schultzsche* Konzeption des AT, S. 43. Das historische Entstehen des AT: die kopernikanische Umkehrung von *J. H. Schultz*, S. 44. Die drei Aspekte des AT: S. 46. 1. Das AT ist eine konzentrative Selbstentspannungsmethode, S. 47. Passive Konzentration / aktive Konzentration, S. 47. Die Suggestion, S. 49. 2. Das AT ist eine Selbstversenkungsmethode, d. h. eine Selbsthypnose, S. 51. 3. Das AT ist ein psychisches Werkzeug, S. 53. Wie macht man AT? Das Prinzip der persönlichen Einweihung, S. 55. Das autogen Seiende, S. 57. Die Übertragung in der Grundstufe des AT. Die Frage um das »Autogene«, S. 59. 1. Setting bzw. Übungsanordnung bei der Durchführung der Übungen, S. 61. 1.1 Innere Bedingungen, S. 62. 1.1.1 Die Selbstverfügung, S. 62. 1.1.2 Die Einwilligung, S. 63. 1.1.3 Die Sammlung, S. 64. 1.1.4 Die Monotonie, S. 64. 1.2 Die äußeren Bedingungen, S. 64. 1.2.1 Die räumlichen Bedingungen, S. 64. 1.2.2 Die Haltung. Die Ausgangsstellungen, S. 65. 2.1 Die Frage der Zeit bei der Übung des AT, S. 71. 2.1.1 Die Frage der Dauer eines Einleitungskurses, S. 71. 2.1.2 Die Frage der »Dosierung« der Übung, S. 72. 2.1.3 Das Zurücknehmen, S. 73. 3. Übungsverlauf des AT: die klassischen Übungen und die Informationskanäle, S. 74. 3.1 Die erste Sitzung: Übung über den ersten Informationskanal (Ruhetönung) und zweiten Informationskanal (Schwereempfindung), S. 77. 3.2 Die Übung über den dritten Informationskanal, S. 80. 3.2.1 Die Wärmeübung, S. 80. 3.2.2 Die Sonnengeflechtübung, S. 81. Die Stirnübung, S. 82. 3.3 Die

Übung über den vierten Informationskanal: Die Atmung, S. 82. 4. Kurze Erläuterung über den physiologischen Hintergrund der Übungen, S. 84. 5. Paradoxe Reaktionen und Störungen im Verlauf des AT, S. 88. 5.1 Paradoxe Reaktionen, S. 88. 5.2 Innere und äußere Störfaktoren, S. 92. 6. Die Kontrollversuche. Zur Frage des Erlernens des AT: Einzeln oder in der Gruppe, S. 94. 7. Zielsetzungen des AT, S. 95. 8. Allgemeine Richtlinien für die formelhafte Vorsatzbildung, S. 98.

III

Eine naturwissenschaftliche Theorie des Autogenen Trainings. Beitrag zu einer naturwissenschaftlichen Fundierung des psychischen Lebens

101

Information und Materie, S. 101. Das Regelkreisprinzip, S. 102. Kybernetik in der Medizin: Feldabgrenzung, S. 103. Das Homunculusproblem, S. 103. Mikropsychik und Makropsychik. Beleuchtungsversuch des »Schwarzen Kastens«, S. 105. Makropsychik und Entwicklung des Hirns, S. 110. Einige Grundgesetze der psychischen Tätigkeit, S. 112. Das Gesetz der Irradiation und nachfolgenden Konzentration des Nervenprozesses. Die Generalisation, S. 112. Das Begriffspaar: Erregung/Hemmung, S. 113. Die morphologische, die physiologische und die kybernetische Periode in der Neurowissenschaft, S. 114. Umwelt und Anlage bei der Entwicklung der Psyche, S. 116. Die Organisation der Neuronen: 1. Die Neuronengruppierung, 2. Die hierarchische Organisation, S. 117. Die Theorie der Module, S. 117. Das dynamische Muster, S. 119. Die bipolare Einheit im Bau der Psyche, S. 121. Das Prinzip der modulären Verstärkung, S. 124. Die Module und frühkindliche Entwicklung, S. 125. Wie funktioniert das Autogene Training? Das Autogene Training in Begriffen der Informationstheorie, S. 126. Die Funktionsebenen, S. 127. Die Spinalebene, S. 127. Die Subkortikalebene, S. 127. Die Kortikalebene, S. 128. Die konstante Lokalisation des dynamischen Musters im Kortex, S. 129. Die Kanäle der Information, S. 129. Die organismische Umschaltung als unbedingter Reflex, S. 132. Die Vorgänge im Kortex. Das Autogene Training als Leistung des »Ichs«, S. 135. Eine Definition des Autogenen Trainings, S. 139.

IV

Die AT-Arbeit in der Psychotherapie: Psychoanalyse/Verhaltenstherapie. AT und Meditation. AT und naturwissenschaftliche Medizin: Psychiatrie/somatische Medizin

142

Gemeinsame Grundbedingungen aller psychotherapeutischen Methoden, S. 142. Eine Definition der Psychotherapie, S. 144. Die Psychoanalyse als erste Methode der medizinischen Psychotherapie, S. 145. Prinzip der psychischen Determiniertheit und Kausalität. Umweltwirkung und Konstitution, S. 146. Verwechslung von Psychoanalyse und Psychotherapie, S. 147. Die Oberstufe des Autogenen Trainings und verwandte Verfahren, S. 149. Der Antagonismus Psychoanalyse/Verhaltenstherapie, S. 150. Psychoanalyse und Hermeneutik, S. 153. Der verhaltenstherapeutische und der analytische Weg in der Arbeit mit dem Autogenen Training, S. 154. Die Oberstufe des Autogenen Trainings: J. H. Schultz und K. Thomas, S. 157. Die autogene Therapie von W. Luthe, S. 158. Das katathyme Bilderleben von H. Leuner, S. 163. Die Oberstufe

nach *K. R. Rosa*, S. 163. Autogenes Training und Meditation, S. 164. Autogenes Training und andere psychotherapeutische Methoden, S. 176. Autogenes Training und Verhaltenstherapie, S. 177. Das Autogene Training in der Nervenheilkunde, S. 179. Das Autogene Training und die Gruppenpsychotherapie, S. 181. Autogenes Training in der somatischen Medizin, S. 182.

V

Die Anwendung des Autogenen Trainings. Häufige Störungen, die sich gut mit Autogenem Training beeinflussen lassen 185

Bereicherung der Arzt/Patient-Beziehung, S. 135. Substrat des Autogenen Trainings, S. 186. Die Frage der Spezifität des Autogenen Trainings, S. 187. Anwendungsfelder des Autogenen Trainings, S. 189. Indikation und Kontraindikation, S. 192. Die kardiovaskulären Störungen und das Autogene Training, S. 195. Das Autogene Training und die Störungen des Blutdrucks, S. 200. Das Autogene Training bei Patienten mit niedrigem Blutdruck, S. 201. Das Autogene Training bei peripheren Durchblutungsstörungen, S. 202. Das Autogene Training und die funktionellen Störungen des Magen- und Darmtraktes, S. 203. Das Autogene Training und die Darmblutungen, S. 205. Das Autogene Training und die Darmträgheit, S. 207. Das Autogene Training und die Störungen des Atmungsapparates, S. 208. Das Autogene Training und die Schlafstörungen, S. 212. Einsatz des Autogenen Trainings bei Schlafstörungen: Methode, S. 215. Das Autogene Training bei psychischen Störungen im Kindesalter, S. 216. Das Autogene Training als Hilfsmittel, S. 219. Das Autogene Training bei Hirnverletzten und Epileptikern, S. 220. Das Autogene Training und das Stottern, S. 222. Das Autogene Training und der essentielle Tremor, S. 223. Schmerz und Autogenes Training, S. 224. Angst und Autogenes Training, S. 226. Autogenes Training und Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, S. 227.

VI

Ein Blick in die Zukunft. Grenzen und Möglichkeiten des Autogenen Trainings. Das internationale Profil des Werkes von J. H. Schultz . . . 228

Das Erbe von *J. H. Schultz*. Die sog. Modifikationen. Varianten beim Autogenen Training, S. 228. Strömungen und Abspaltungen in der AT-Arbeit, S. 231. Die Frage um das Autogene, S. 234. Die Frage der Schallplatte, Cassette . . . bei der Vermittlung des Autogenen Trainings, S. 236. Grenzen und Möglichkeiten des Autogenen Trainings, S. 238. Die Vermittlung des Autogenen Trainings an Kranke, S. 239. Das Autogene Training als prophylaktische Methode, S. 239. Die Qualifikation des Übungsleiters, S. 243. Die kostensenkende Wirkung des Autogenen Trainings im Gesundheitswesen, S. 244. Der pädagogische Wert des Autogenen Trainings, S. 246. Autogenes Training und Supervision, S. 250. Das internationale Profil des Werkes von *J. H. Schultz*, S. 251. Die Frage der Nomenklatur beim Autogenen Training, S. 252. Die verhaltensmodifizierende Arbeit in der Oberstufe des Autogenen Trainings, S. 254. Die analytische Arbeit in der Oberstufe des Autogenen Trainings, S. 254. Betrachtungen über die Zukunft der Beziehungen zwischen Autogenem Training und Psychoanalyse, S. 256.

Literaturverzeichnis	258
I	258
II	261
III	264
IV	268
V	272
VI	277
Sachverzeichnis	279