

Inhaltsverzeichnis

Vorworte VII

Kapitel I. *Entwicklung und Sinn des Verfahrens* 1

Prinzip der Umschaltung S. 1. — Autohypnose S. 1. (*O. Vogt*) S. 1. — Hypnosetechnik S. 2. — Selbstschilderungen Hypnotisierter S. 3. — Schichtenbildung im hypnotischen Selbstbeobachten S. 5. — „Schwere“ und „Wärme“ im Umschalten S. 7. — Entspannung S. 8. — Schlafumschaltung S. 9. — Umschaltungsbedingungen S. 11. — Somatisierung S. 12. — Umschaltung als „Konzentration“ S. 14.

A. Die Versuchsanordnung und ihre Verwendung

Kapitel II. *Der durchschnittliche Verlauf* 15

I. *Die Haltung* S. 16. — Raum, Bekleidung, spezielle Körperhaltung S. 16.

II. *Der Augenschluß* S. 20. — Auge und Lidschluß (*Slotopolski*) S. 20.

III. *Die Ruhetönung* S. 20. — Typenfragen S. 21. — Formel S. 22. — Ältere Ruheübungen (*Hirschlaff*) S. 22.

IV. *Der Schwereversuch* S. 24. — Formel S. 24. — Physiologische Prüfung S. 26. —

Gruppe (*Wegscheider*) S. 26. — Ideoplasie (*A. Forel*) S. 27. — Experimente von *Allers* und *Scheminzky* S. 27. — Muskeltypen S. 29. — Psychomotorische Typen, Tonusgestalten (*Löwenstein*), individuelle Bewegungsfiguren (*F.H. Lewy*), *Gurewitsch* und *Oseretzky*, *Kretschmer* und *Enke* S. 30. — Haltungstypen (*Rutz* und *Sievers*) S. 31. — Tonusprobleme S. 31. — Klinik des Schwereversuches S. 33. — Objektive und subjektive Entspannung S. 33. — Lokalisation S. 34. — Generalisierung S. 34. — Ihre Formen S. 35. — Peripherie und Zentrum S. 36. — Einschläfernde Wirkung von Muskelentspannung S. 37. — Müdigkeitsphänomenologie (*Trömner*) S. 38. — Muskelsinn? S. 38. — Schwere und Körperbewußtsein (*Schilder*) S. 39. — Körperschema S. 40. — Phantomglieder. *Aubert*-phänomen S. 41. — Ich-Körper-Schema S. 47. — Erstversuche S. 44. — Begleiterlebnisse S. 46. — Allgemeinerlebnisse S. 48. — Das „Zurück-

- nehmen“ S. 47. — Seine Bedeutung S. 49. — Häusliche Übungen S. 50. — Das Kieferphänomen S. 50. — Der Venus-von-Milo-Versuch S. 51. — Übungsprotokolle S. 51. — Übungsprobleme (*Kern*) S. 58.
- V. *Der Wärmeversuch* S. 59. — Formel S. 61. — Artistentricks S. 61. — Willkür und Vegetativum S. 62. — Psycho-Physiologisches S. 63. — Gefäßübungsfähigkeit S. 62. — Hypnosebefunde S. 64. — Ruhebad (*Kraepelin*) als Vorbild S. 65. — Bionomes Vitalzirkelgeschehen S. 65. — Objektive Messungen S. 66. — Protokolle S. 66. — Einschlafenerlebnis (*Mayer-Gross, Carl Schneider*) S. 70. — Physiologie der „Levitation“ S. 73. — Phantomglieder (*P. Schilder, O. Foerster, W. R. Henderson, Zádor, P. Christian, W. Plügge, K. Poeck*) S. 74. — Phantomscherz S. 75. — Phantomglieder im autogenen Training S. 79.
- VI. *Vervollständigung des durchschnittlichen Übungsverlaufes* S. 80. — a) *Herzübung* S. 80. — Klinische und suggestive Erfahrungen S. 81. — Willkürproblem S. 84. — Herzerlebnisse S. 84. — Arbeitsformeln S. 85. — Pulsregulierung (Experimentell *H. Binswanger*) S. 85. — b) *Die Atmung als „neutrales Medium“* S. 96. — Atemwellen (*W. Luthe, Würfler*) S. 87. — Ausatemungsverstärkung S. 88. — Rhythmus S. 90. — c) *Das Abdomen* S. 90. — Formel S. 91. — d) *Die Stirnkühlung* S. 92. — Formel S. 93. — Notwendigkeit vorsichtiger Dosierung S. 94. — Der spiritistische Geisterhauch S. 94. — Protokolle S. 95.
- VII. *Zusammenfassung. Übungsverlauf, Übersicht* S. 97. — Nachruhen S. 99 — Notwendigkeit ärztlich kontrollierten exakten Übens in Stillschweigen S. 99. — Gruppentraining S. 99. — Schallplatten S. 100. — Autogenes Training und heterogenes Hypnoid S. 100.
- Kapitel III. *Durchschnittliche Leistungen der Unterstufe* 101
1. *Normalpersonen* S. 101–S. 133. — a) *Selbstruhigstellung (Resonanzdämpfung der Affekte)* S. 101. — Affekt und Organismus, *Jacobsons Relaxation* S. 101. — Lebenssicherung politisch Verfolgter S. 103. — Teilentspannung (Schulter-Nacken-Partie) als Hilfe S. 104. — b) *Erholung. Physiologisches* S. 105. — Prophylaktische Ruhepausen (*O. Vogt*) S. 106. — Atlantik-Überquerung (*Dr. Lindemann*), Experimentelle Messung (*Müller-Hegemann*), S. 106. — c) *Katelepsie* S. 107. — Autogene Darstellung „unbewußter“ Muskelspannung S. 108. — Versuchsanordnung im Training; Gruppe S. 108. — d) *Änderung von Sinneserlebnissen* S. 109. — Hyp- und Analgesie (Demonstration) S. 109. — Funktionswandel (*Stein, Mayer-Gross*) S. 110. — Änderung der vasomotorischen Stichreaktion S. 110. — Fundierung durch begleitende Kühle- und Wärme-erlebnisse S. 111. — Schmerz und Angst (Geburt, *Prill*) S. 112. — Autogene Leukotomie S. 113. — Empfindungssteigerung S. 114. — e) *Gefäßregulierung* S. 114. Affekte S. 115. — Alltagsverwendung Frost, Klima usw. S. 116. — f) *Gedächtnisleistungen* S. 127. — Demonstrationsversuch S. 118. — g) *Formelhafte Vorsatzbildungen* S. 118. — Psychologie (*Birnbaum, K. Lewin*) S. 118. — Hypnose S. 119 (*Hull und Huse, Burnett und Strickler*). — Schlaf und Vergessen S. 120. — „Erlebnismasse“ (*Jenkins und Dallenbach*) S. 120. — Verweildauer und Vorsatzbildung. S. 121. —

„Kopfuhr“ (Terminerwachen) zur Demonstration S. 121. — Zeitsinnprüfung S. 122. — Umstellungsverläufe S. 123. — h.) *Selbstschau* S. 124. — Produktive Verläufe S. 124. — Beziehungen zur analytischen Psychologie (*C. G. Jung*) S. 124. — Verwandte Verfahren S. 125. — Möglichkeiten, „Nirvana“-Therapie S. 126. — *Protokolle* S. 126—133.

2. *Klinische Erfahrungen* S. 133—182. — Kritik S. 133. — Schlaftherapie (Heilschlaf) S. 134. — Organisch-strukturelle Grenzen (Neuraltherapie) S. 134. — Regulationsfestigkeit als Grenze S. 135. — *Allgemeine Funktionsstörungen* S. 136. — Vasomotoren (*L. Delius*) S. 136. — Errötungsangst S. 138. — Herzstörungen S. 139. — *Angina pectoris* (Todesfälle) S. 140. — Infarktphobie (*Kenter*) S. 142. — *Cheyne-Stoke* Atmung signum mali ominis? S. 142. — Hypertonie (Prophylaxe) S. 143. — Asthma bronchiale S. 143. — Hals- und Brust-Paraesthesien S. 144. — Magen-Darm S. 145. — Lungenheilstätten S. 152. — Funktionelle Störungen verschiedener Gebiete S. 153. — Hormondrüsen S. 155. — Kassenpraxis (*Bodek*) S. 156. — Grenzen und Wert des Verfahrens bei funktionellen Organstörungen S. 159. — „Redaktion“ S. 161. — Hypochondrisierung? S. 161. — Protokoll (*Dr. Martha Schultze, Görlitz*) S. 162. — Diagnostische Hilfe S. 163. — *Speziell neurofunktionelle Störungen* S. 163. — Euthanasie S. 163. — Neurotische Anst S. 164. — Erwartungsneurose S. 166. — Spezifische Angstneurose S. 167. — „Nervosität“, Schlaf S. 168. — Kopfweh, Neuralgien S. 171. — Vorsatzbildung bei speziellen Funktionsstörungen S. 172. — Sexualstörungen S. 172. — Süchtigkeit S. 173. — Psychopathische Jugendliche (*G. Kühnel, H. Altmann*) S. 175. — Kinderheilkunde S. 176. — Tic, Stottern, Schreibangst S. 176. — Parkinson, Blickkrämpfe S. 177. — Depressionszustände S. 179. — Lebensmüde (*K. Thomas*) S. 180. — Schizophrene Endzustände S. 181.

Kapitel IV. Häufige Störungen und Schwierigkeiten beim durchschnittlichen Verlauf 182

Einstellung der Versuchsperson zum Verfahren im Ganzen S. 182. — Psychische Vorbereitung S. 183. — Aufklärung S. 183. — Falsche Skepsis S. 184. — *Demonstrationsversuche: Pendelversuch* S. 184. — *Protokolle* S. 185. — Nebenerscheinungen S. 187. — Mechanische Theorie (*Pinner*) S. 187. — Bedeutung des Pendelversuches S. 188. — Augenkontrolle, *Protokolle* S. 188. — Kastenversuch (*Koseleff*) S. 190. — *Fallversuch* S. 190. — Umschaltungen, Allgemeinerlebnisse dabei S. 190. — *Protokolle* in 7 Gruppen S. 192. — *Vorurteil, Trägheit, Widerstand im Ganzen* S. 196. — Initialunruhe S. 198. — Hystero-neurotische-Störung (*Protokoll*) S. 199. — *Haltungs-, Spannungsstörungen* S. 204. — *Schwereerlebnis* S. 206. — Verkrampfung (*Protokoll*) S. 206. — Vorbereitende Gymnastik (*Jacobson*) und Hydrotherapie (*Levy-Suhl*) S. 207. — Fehler „spontaner“ Generalisierung (*Protokoll*) S. 208. — Störende örtliche Empfindungen und Allgemeinerlebnisse (*Protokolle*) S. 211. — Abnorme Schwere-Nachdauer S. 212. — Gefäß- und neurotische Störungen beim Schwereversuch (*Protokolle*) S. 213. — *Wärmeversuch* S. 216. — Nachdauer, Paraesthesien S. 217. — Schweißstörung S. 217. — Kongestion, Kollaps S. 217. — Dosierung (Abschwächung) S. 218. — *Herzregulierung* S. 219. — Dosierung, Formel S. 219. — „Psychische Funktionsprüfung“ S. 219. —

Atmung S. 219. — Interferenz von Herz- und Atemrhythmus S. 219. — *Sonnengeflecht* S. 220. — *Stirnkühle*, Migränoid und seine Abstellung S. 221. — Kältekomplikationen bei *Schmerzabstellung* S. 222. — *Autogener Angiospasmus* durch Nichtinnehalten der Übungsvorschrift S. 222. — Einschlafen in Abendübung (Schlaf-lage, kein Zurücknehmen) S. 223. — Schlafstörung durch falsches Üben S. 224. — *Gift-, Fieber- und Affektstörungen* S. 225. — Autistischer Mißbrauch (*L. Binswanger*) S. 226. — „Leerwerden“ der Formeln und seine Beseitigung S. 226. — Schockierung durch normale Trainingserlebnisse S. 227.

Kapitel V. *Technik und Leistungen der Oberstufe* 228

Unterstufentechnik die notwendige Voraussetzung S. 228. — Leib-Symbolerleben S. 229. — Oben-innen-Stellung der Augäpfel als Hilfsmittel S. 229. — Postenzephalitische Blickkrämpfe S. 229. — Überwältigungserlebnis, Analgesie (Yogin-Narbe) S. 230. — *Die Grade der Oberstufe: Die „Eigenfarbe“* S. 231. — Beziehung zum Rorschach-Römer-Test (Protokolle), Farbpsychologie S. 231. — *Der Spektrum-(Prisma-) Versuch* S. 234. — Farbwandelversuch (*R. W. Goldschmidt*) S. 235. — *Selbstgegebene Farberlebnisse* (Protokolle) S. 235. — Festigkeit bei *Störversuchen* (Protokolle) S. 238. — „*Schau konkreter Objekte*“ S. 239. — „*Schau abstrakter Gegenstände*“ S. 239. — Ekstase, verklärte Wirklichkeitsschau (Protokoll) S. 240. — Das „*Eigengefühl*“ (Protokoll) S. 241. — Intuitiv-produktive Leistung (Protokoll) S. 242. — *Schau eines bestimmten anderen Menschen* S. 242. — *Fragen an „das Unbewußte“ mit symbolischer Antwort* (Protokolle) S. 243. — Existenzialwerte S. 244. — Klärungserlebnisse S. 245. — Die Ausarbeitung der *Persönlichkeitsformel* S. 246. — Schwierigkeit, Gefahren und Ernst dieser Arbeit S. 246. — *Ausführliche Protokolle* S. 248. — Intensitätssteigerung der Unterstufe S. 248. — Leistungsbeispiele S. 249. — Arbeitshemmung S. 250. — Autogene Inkubation S. 251. — Produktivität S. 251. — Lebensscheu, Unsicherheit S. 252. — Angst S. 253. — Inhaltloses Abreagieren (*L. Frank*) S. 255. — Wandlung der Gesamthaltung (2 große Selbstberichte) S. 255. — Nirwanatherapie S. 260. — Versenkungsbeglückung S. 261.

Kapitel VI. *Überblick über Versuchsanordnung und Verwendung* 261

Zahl und Art der Versuchspersonen S. 262. — Klinisch (Tabelle) S. 262. — Neurosenformen S. 264. — Beobachtungsfragebogen. Refraktäre S. 265. — Dosierung, Bajonettkurve S. 265. — Selbsttrainierung des Arztes S. 266. — Ort des Verfahrens in der Psychotherapie, Formelschema, Mißbrauch S. 267.

B. Zur Theorie der Methode

Kapitel VII. *Kontrollversuche* 269

Möglichkeiten S. 269. — I. *Überwiegend physiologische Feststellungen: Physiologisch-klinische Verlaufsbeobachtung:* S. 270. — Muskulatur,

Gesichtsausdruck, Atem, Ausfall des Bedürfnisses nach Lagewechsel usw. S. 270. — Grenzen durch Defekte S. 271. — *Physiologische Experimentalkontrolle* S. 272. — Wärmestahlungsmesser von Zeiss nach Mechau S. 272. — Qualitative Messungen Sommer 1925 (Protokolle) S. 272. — Quantitative durch H. Binswanger 1927/28 S. 275. — Wärmeregulation (P. Polzien), Leberwärmung (H. Marchand) S. 275. — Patellarreflex im Schwereversuch herabgesetzt (3 Kurven) S. 277. — Resonatormessungen der Pulsregulierung durch H. Binswanger (Tabelle) S. 279 — Kontrollversuche desselben S. 281. — Funktionswandel bei Hypalgesie S. 281. — Sensible Chronaxie bei Hypalgesie (F. H. Lewy und Gassmann) S. 282. — Motorische Chronaxie bei Schwere und Katalepsie (F. H. Lewy und Gassmann) S. 283. — Passive Katalepsie myelektrisch (H. Binswanger) S. 285. — Physiologie der Katalepsie, autogene Katalepsie als „passive Kraftleistung“, Störungsfaktoren S. 285. — Leistungsexperimente (D. Müller-Hegemann e. a.) S. 286. — Autogene Heilungsbeschleunigung experimentell kontrolliert (H. Wohlfahrt) S. 287. — Atmung, Herz (W. Luthe) S. 287. — II. Überwiegend psychologische Betrachtungsweise: Psychologisch-klinisch S. 288. — Ruhe, Umschaltung, Einschlafphase, Phantomglieder, Organlernen, Steigerung reproduktiven Gedächtnisses, Bilderwelt, Selbstschau, Gesamterleben S. 288. — *Laboratoriumsprüfung* bei R. H. Goldschmidt (Münster) S. 289. — Versuchspersonen, Instruktion S. 289. — Verlauf (Protokolle) S. 290. — Systematische konzentrierte Selbstentspannung führt unwissentlich zur Versenkung S. 295.

Kapitel VIII. Versuch einer Theoriebildung 296

Aufgabe und Grenzen S. 296. — *Physiologisch: Umschaltung* S. 297. — Zuwendung und Aufmerksamkeit, Thalamus und retikuläres System S. 297. — „Physiologische Einengung“ (K. Lewin) S. 297. — Unschärfe Grenzen der Willkür (Spiegel) S. 298. — Schulter-Nacken-Feld (Pietsch) S. 298. — Haltung, Immobilisation S. 299. — Haltung ohne innere Hingabe ohne Effekt (H. Binswanger) S. 299. — Induzierte Tonusveränderung Goldsteins S. 299. — *Zustand und Effekt* Zirkulation (H. Berger) S. 300. — Vegetative Schaltungen in Hypnose EEG (B. Stokvis, E. Kretschmer, H. Heimann, R. Heidrich, A. und J. Jus, M. H. Geissmann) S. 300. — Tonusfragen (Jacobson, Schilder), Vasoregulation (Wollheim), Peripherie und Zentrum S. 302. — Training und Diathermie, „Ableitung“ S. 302. — Entspannende Prophylaxe (Hypertonie), Anaesthesierung S. 303. — Ich-Nähe der Reaktionssysteme nach I. H. Schultz (Schema) S. 303. — Trophik? S. 304. — Leitwerklehre (W. Scheidt) S. 304. — *Psychologisch: Umschaltung* S. 313. — Forderungscharakter der Formeln, selbstgegebenes Ich-Verhalten S. 313. — Ein-Bildung S. 314. — Objektivierung durch Organziel, Körperbeseelung S. 315. — Erweiterung des Leib-Ich, Ich-Verdünnung, immanentes persönliches (Rest)-Ich S. 315. — Physiologische Evidenz, Konzentration, Ich-Lokalisation S. 316. — Wille und Leib (Pikler), Introvokation (Baade), Räkel-Syndrom (C. und H. Selbach) S. 316. — Fordernde Körperlichkeit bei Schlafmüdigkeit, Verselbständigung selbstgesetzter Verläufe S. 317. — Aneignung; Formel: Vorstellung – Gefühl – Zustand S. 318. — *Versenkter Zustand* S. 318. —

Bilder, Lösung, Sammlung S. 318. — Imagination (*Masson-Oursel, A. Vetter*) S. 318. — *Zustandseffekt*: Resonanzdämpfung der Affekte, Traumtherapie (*Haberman*), formelhafte Vorsatzbildungen und Selbstbefehl (*Marbe*) S. 319. — Reproduktive Gedächtnissteigerung und RückEinstellung (*Pfahler*) S. 319. — Selbstbeherrschung, Selbsterziehung (*Cordes, Müller-Freienfels*) S. 319. — Haltung/Charakter/Bewegung/Form S. 320. — Lösung und Selbstverwirklichung S. 321. — Umschaltungsschema S. 322.

C. Verwandte Verfahren

Kapitel IX. *Beispiele ethnologischer und religionspsychologischer Art* 323

Schamanismus (*Stoll*) S. 323. — Bewegungsrausch und Ruhestellung S. 324. — Rauschgifte (*Leuba*) S. 324. — Die Hesychasten (*Stoll, Zacharias, Thomas*) S. 324. — *Leubas* Einteilung der Trancezustände S. 325. — Ekstase und Nirwana (*Heiler*) S. 325. — Haltungsprobleme bei *Loyola* (*Schuhmacher*) S. 326. — Japanische Stilleübungen (*v. Dürkheim*) S. 326. — Spannungsnachlaß (*Starbuck*) „Ausbruch-Ekstase“ S. 327. — Spannung Passivität und Entspannung in der Mystik S. 327. — Ekstase durch und Entspannung bei religiösen Erlebnisverläufen (*James*) S. 328. — „Widerstand“ und Trotz S. 328. — Mystische Versenkungsstufen S. 329. — Frage willkürlicher Konzentration (*Heiler*) S. 329. — Ausnahmezustände und allgemein-religiöses Erleben (*W. Gruehn, Girgensohn*) S. 330. — Die Vereinheitlichung (*James*) S. 334. — Autogenes Training und Mindcure (*James*) S. 335. — „Levitation“ durch Restspannungen (*Leuba, Thomas* [Protokoll], *Horton, Piéron*) S. 335. — Der mystische Photismus (*Leuba*) S. 336. — Scharfe Grenze mystischer und autogener Versenkungszustände (*Gödan*) S. 337. — Exerzitientradition S. 337. — Psychologie des Aberglaubens (*K. Zucker*) S. 338.

Kapitel X. *Hypnose und Suggestion* 338

Autogene Erklärung der „Magnetopathie“ S. 339. — Die *Verselbständigung* selbstgesetzter Verläufe in Passivität S. 340. — Der „spiritistische Geisterhauch“ S. 341. — Der Suggestionbegriff, Umschaltung als Ganzheitserlebnis S. 341. — Anschauungen über Hypnose und Suggestion (*Schilder, Stokvis* und *Wiesenhütter*) S. 341. — Autohypnose (U.S.A.) S. 342. — *Einzelerscheinungen der Hypnose* S. 342. — Passes, Somatisierung S. 342. — *Psychologisch*: Bilderschau und Monoideismus S. 343. — Versenkung und innere Bereitschaft S. 343. — Grundlegende Bedeutung der organismischen Umschaltung S. 344. — Übung in Versenkung, autogenes Lernen und hypnotische Dressur S. 344. — „Magische Wortwirkung“ (*Dessoir*), Autopersuasion, Worttausch (*Coué*) S. 345. — Mentale und organismische Psychotherapie S. 345. — Suggestibilität (*L. Frank, B. Stokvis*) S. 346. — *K. Graeters* Beiträge zum Autosuggestionenproblem S. 347. — *Rationalisierung der hypnotischen Behandlung durch die Erfahrungen im autogenen Training (Technik!)* S. 347. — Autogener Funktionserwerb und hypnotische Heilwirkung S. 348. — Suggestion im

autogenen Training, Kombinationen bei klarer Indikation (*Kretschmer*) S. 348. — Mißerfolge von *Jacobson* bei früher Hypnotisierten S. 348. — Fraktionierte Autohypnose (*Kretschmer*) S. 349.

Kapitel XI. *Der Yoga* 350

Indischer Yoga als mystische Psychotechnik (*Heiler*) S. 350. — Zein philosophischer Grundgedanke (*Rösel*) S. 350. — Kriyayoga und Rajayoga S. 351. — Hathayoga (Yoga-Mimansa) S. 351. — Die *Yogastufen*: Yama und Niyama S. 351. — Kapalabhati als Hyperventilation S. 352. — Asanas, die Haltungen S. 352. — Ihre Einteilung (*Rösel*) S. 352. — S'ava-sana nach der Yoga-Mimansa S. 353. — Beziehungen dieser entspannten Liegehaltung zur Liegehaltung im autogenen Training und in der Gymnastik (*Bode*) S. 354. — Siddhasana nach der Yoga-Mimansa S. 354. — Sambhavi-Mudra als Übergang zum höheren Yoga S. 355. — Pratyahara S. 355. — *Dharana* und „Eigenfarbe“ in der Oberstufe des autogenen Trainings S. 355. — Dhyana S. 355. — Innere Sprach- und Tonerlebnisse im Yoga S. 355. — Samadhi (*Rösel*) S. 356. — Beziehungen der Oberstufen in Yoga und autogenem Training S. 356. — Askese und Yogaleistung S. 357. — Der Yoga medizinisch-psychologisch betrachtet ausgangs eine „Kosmische Hypochondrie“ S. 357. — Die buddhistische Versenkung (*Heiler*) S. 357.

Kapitel XII. *Progressive Relaxation von Edmund Jacobson* 360

Jacobsons Monographie: „Eine physiologische und klinische Studie über Muskelzustände und ihre Bedeutung in Psychologie und Heilkunde“ S. 360. — Ruhe und Relaxation, die neuromuskuläre Hypertension und Hypotension S. 361. — Relaxation und Suggestion. Der Willkürbegriff bei *Jacobson* und die Selbsttätigkeit im autogenen Training S. 361. — Lokale und allgemeine differentielle Relaxation S. 362. — Entscheidende Rolle praktischer Erfahrung der Versuchspersonen S. 362. — Technik S. 362. — Schwierigkeiten S. 362. — Augenschluß S. 364. — Entspannung der mimischen und der Muskeln der Sinnesorgane zur geistigen Entspannung S. 364. — Spannung und Schreck S. 364. — Spannung und geistige Arbeit S. 365. — Relaxationstheorie (Ruhigstellung), Relaxation und Suggestion S. 365. — Klinische Erfahrungen S. 365. — Bedeutung der Studien von *Jacobson* S. 366.

D. Allgemeine Beziehungen des Verfahrens

Kapitel XIII. *Autogenes Training, Psychotherapie und Neurosenlehre* . . . 367

Unterstufe als kleine, Oberstufe als große Psychotherapie. Es besteht *nur ein Unterschied der kritischen Indikation, nicht des „Wertes“* zwischen den Methoden S. 367. — *Autogenes Training und rationale Wachpsychotherapie*: Ruhe, Sicherung, Erholung, Ermutigung, Einstellungssicherung; Übungsprozeß, innere Situationsbeherrschung (*Ch. Bühler*) S. 367. — Mischverfahren und praktische Aufgaben (Willenserzie-

hung) S. 369. — Empfindungs- und Affekterlebnisse S. 370. — Aufmerksamkeitsschulung und Konzentration, Gedächtnis und Besinnung S. 371. — *Autogenes Training und Psychoanalyse*: Muskelspannung als organilibidinöse Begleiterscheinung der Triebabwehr (*Fenichel*) S. 372. — Muskelspannung und Ichhemmung (*Freud*) S. 372. — Bedeutung unterdrückter motorischer Impulse (*Landauer*) S. 373. — *Ferenczis* Beobachtungen und Überlegungen über psychomotorische neurotische Störungen und seine Empfehlung von Entspannungsübungen S. 373. — Dystonus als Ausdruck einer Libidostauung (*Fenichel*) S. 374. — Entsprechende eigene Beobachtungen S. 375. — Unterschätzung physiologischer Gesichtspunkte in der Psychoanalyse S. 375. — Psychogener Anteil körperlicher Symptome (*Deutsch*). Das Körpererlebnis in der Psychoanalyse (*Freud, Schilder*) S. 375. — Die Körperbeseelung (*Freud, Fenichel*) S. 377. — Verdrängung und motorische Unzulänglichkeit S. 377. — Psychoanalytische Theorie der Hypnose (*Freud, Schilder*) S. 377. — Psychoanalytische Auffassung der Autosuggestion (*Ferenczi, Radó, Jones, Schilder, Abraham*) S. 377. — Primärrolle der Konzentration gegenüber suggestivem Ichzerfall S. 379. — Autogenes Training und analytische Psychologie von *C. G. Jung* S. 380. — Autogenes Training und Konversion (*H. Binswanger*) S. 381. — Neurotischer Mißbrauch des autogenen Trainings (*L. Binswanger*) S. 381. — Resonanzdämpfung der Affekte und Neurosenlehre S. 382. — Zirkeldurchbrechung nach *Kohnstamm* S. 382.

Kapitel XIV. *Autogenes Training, Gymnastik und Pädagogik* 382

Autogenes Training als „konzentrierte innere *Gymnastik*“ S. 382. — Die Entspannung in der *Gymnastik*; Berliner Tagung 1922 S. 383. — Analogien von *Gymnastik* und autogenem Training: Entspannungsbeginn, Rhythmus S. 385. — Kompensatorisches Training von *Dr. Josef Aiginger* S. 386. — Unterstufe des autogenen Trainings als psychohygienisches Allgemeinverfahren (schulärztliche Aufgabe) S. 386. — Das Wesen der *Erziehung* S. 387. — Zwang und Freiheit in der *Erziehung* S. 388. — Disziplin und Entspannung als unentbehrliche Gegenpole S. 388. — Ort des autogenen Trainings in einer universal gestellten *Pädagogik* S. 389. — Spannung und Entspannung als Merkmale westlicher und ostischer Haltung S. 390. — Volksstamm und *Psychomotorik* S. 390. — Entspannung, Lösung und schöpferische Pause (*Klatt*) S. 390. — Rhythmus als Lebensprinzip (*L. Klages*) S. 391. — Selbstbesinnung und *Ethik* S. 391. — Autogenes Training nur in ärztlicher Hand möglich; Wirkungswert *formelhafter Vorsatzbildungen* bei *Kindern* und *Jugendlichen* (*H. Altmann*) S. 391. — Das Zentralproblem *Haltung und Erlebnis* S. 392. — Absolute Haltungen (*v. Weizsäcker*) S. 392. — Absolute Haltungen als verkrampfte Lebenshaltungen S. 393. — *Psychologie der Ausdrucksbewegung* (*A. Flach*). „Komplex“ als Bezeichnung für Fehlhaltung der Gesamtpersönlichkeit. *Haltung und Erlebnis* S. 393. — „*Unechte*“ Haltungen aus echter Tiefenmotivierung S. 394. — Verlogene Haltung S. 395. — Haltung als Selbsteingriff und Auslieferung. *Natürliche und ethische Haltungen*. Wesentliche Motivierung und volle Hingabe bei der echten Haltung S. 395. — Haltung als gegebenes Ichverhalten. *Autogenes Training* und andere *Haltungsveränderungen* S. 395.

Fragebogen „Schwere“	397
Fragebogen „Wärme“	398
Fragebogen „Einzelversuche“	399
Namenverzeichnis	400
Sachverzeichnis	406