

## Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b> ( <i>Gerd Iversen</i> ) .....	9
<b>Vorwort</b> .....	11
<b>A Einführung</b> .....	13
<b>1 Zur Entstehung des Autogenen Trainings</b> .....	15
<b>2 Wirkungsweise</b> .....	17
2.1 Von der Vorstellung zur veränderten Körperfunktion .	17
2.2 Das Konzentrative .....	18
2.3 Leib-Seele-Einheit .....	19
<b>3 Ergebnisse</b> .....	21
3.1 Organismische Umschaltung als vegetativer Funktionswandel und als psychisches Werkzeug .....	21
3.2 Vom Funktionswandel zum Funktionsausgleich (Eutonie statt Dystonie).....	22
<b>B Praktische Durchführung</b> .....	25
<b>4 Grundsätzliche Erwägungen</b> .....	27
4.1 Voraussetzungen beim Lehrenden .....	27
4.2 Voraussetzungen beim Lernenden .....	29
4.3 Indikationen .....	31
4.4 Kontraindikationen .....	32
4.5 Gruppen- oder Einzelanwendung? .....	33
<b>5 Grundstufe</b> .....	35
5.1 <u>Die erste Kursstunde — Schwere</u> .....	35
5.1.1 Vorstellung .....	35
5.1.2 Teilnahmegründe .....	35

5.1.3	Theoretische Einführung .....	36
5.1.4	Körperhaltung .....	37
5.1.5	Zurücknehmen .....	39
5.1.6	Übungsdauer und -frequenz .....	40
5.1.7	Ruhetönung (Ruhe als Ziel, nicht als Voraussetzung) .	40
5.1.8	Schwere — Einführung in die Übung .....	41
5.1.9	Modifikationen und Hilfe. Zur Problematik der Verbalisation .....	42
5.1.10	Erfahrungsbericht, Störungen und Abhilfen .....	45
<hr/>		
5.2	<u>Die zweite Kursstunde — Wärme</u> .....	52
5.2.1	Vorbemerkung zum Erfahrungsbericht .....	52
5.2.2	Erfahrungsbericht .....	53
5.2.3	Der Wegscheidersche Handgriff (Armhebeversuch) ..	54
5.2.4	Wärme — Einführung in die Übung .....	55
5.2.5	Modifikationen und Hilfen .....	56
5.2.6	Erfahrungsbericht, Störungen und Abhilfen .....	55
<hr/>		
5.3	<u>Die dritte Kursstunde — Atmung</u> .....	57
5.3.1	Zur Reihenfolge der Organübungen .....	57
5.3.2	Das passive Atemerlebnis — Einführung in die Übung .....	58
5.3.3	Modifikationen und Hilfen .....	59
5.3.4	Erfahrungsbericht, Störungen und Abhilfen .....	60
5.3.5	Der Erfolg bleibt aus .....	61
5.3.6	Warum Kursteilnehmer fortbleiben .....	62
<hr/>		
5.4	<u>Die vierte Kursstunde — Herz</u> .....	63
5.4.1	Das Herzerlebnis — Einführung in die Übung .....	63
5.4.2	Modifikationen und Hilfen .....	64
5.4.3	Erfahrungsbericht, Störungen und Abhilfen .....	65
<hr/>		
5.5	<u>Die fünfte Kursstunde — Leibwärme</u> .....	66
5.5.1	Die Leibwärme — Einführung in die Übung .....	66
5.5.2	Modifikationen und Hilfen .....	68
5.5.3	Erfahrungsbericht, Störungen und Abhilfen .....	68
<hr/>		
5.6	<u>Die sechste Kursstunde — Stirnkühle</u> .....	70
5.6.1	Die Kopf-Stirn-Übung .....	70
5.6.2	Modifikationen und Hilfen .....	70

5.6.3	Erfahrungsbericht, Störungen und Abhilfen . . . . .	72
<hr/>		
5.7	Die siebte Kursstunde — „Zwischenbilanz“ . . . . .	72
5.7.1	Wiederholung . . . . .	72
5.7.2	Erfolge und Enttäuschungen . . . . .	73
5.7.3	Wie geht es weiter? . . . . .	75
<hr/>		
<b>6</b>	<b>Fortsetzung der Grundstufe — Aufbaukurs</b> . . . . .	<b>78</b>
6.1	Inhalt und Problematik von Aufbaukursen . . . . .	78
6.2	Schulter-Nacken-Übung . . . . .	80
6.3	Konzentrationshilfen . . . . .	82
6.3.1	Sinn und Ziel von zusätzlichen Hilfen . . . . .	82
6.3.2	Einengung des Bewußtseins auf eine Übung . . . . .	83
6.3.3	Seufzeratmung . . . . .	84
6.3.4	Einleitung mit Musik . . . . .	85
6.3.5	Die Einleitung mit Hilfe von Verknüpfungen . . . . .	85
6.3.6	Rückwärtszählen . . . . .	87
6.3.7	Konvergenzstellung der Augen . . . . .	87
6.3.8	Verknüpfung mit der Eigenfarbe . . . . .	88
6.4	Teil- und Kurzentspannung . . . . .	89
6.5	Umgang mit Schmerzen . . . . .	90
6.6	Umgang mit Schlaflosigkeit . . . . .	92
<hr/>		
<b>7</b>	<b>Vorsatzbildungen</b> . . . . .	<b>94</b>
<hr/>		
<b>C</b>	<b>Standortbestimmung und Stellenwert des AT in der Psychotherapie</b> . . . . .	<b>103</b>
<hr/>		
<b>8</b>	<b>Theoretische Aspekte</b> . . . . .	<b>105</b>
8.1	Vorbemerkung . . . . .	105
8.2	Biokybernetik . . . . .	105
8.3	Lerntheorie . . . . .	108
8.4	Verhaltenstherapie . . . . .	108
8.5	Psychoanalytische Aspekte . . . . .	109
8.5.1	Regression . . . . .	110
8.5.2	Übertragung . . . . .	112
8.5.3	Gegenübertragung . . . . .	114
8.5.4	Widerstand . . . . .	115
<hr/>		

---

<b>9</b>	<b>Autogenes Training als Psychotherapie</b> .....	121
9.1	Basistherapeutikum Autogenes Training .....	121
9.2	Autogenes Training — mehr als ein Basistherapeutikum in der Psychotherapie .....	122
<hr/>		
<b>10</b>	<b>Autogenes Training als Weg</b> .....	130
<hr/>		
<b>D</b>	<b>Kurskonzepte</b> .....	135
<hr/>		
<b>11</b>	<b>Gruppenarten</b> .....	137
<hr/>		
<b>12</b>	<b>Grundkurs</b> .....	139
<hr/>		
<b>13</b>	<b>Aufbaukurs</b> .....	143
<hr/>		
<b>14</b>	<b>Oberstufenkurs</b> .....	144
<hr/>		
<b>E</b>	<b>Anhang</b> .....	145
<hr/>		
<b>15</b>	<b>Richtlinien zur berufsbegleitenden Weiterbildung in Autogenem Training</b> .....	147
<hr/>		
<b>16</b>	<b>Glossar</b> .....	150
<hr/>		
<b>17</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	154
<hr/>		
<b>18</b>	<b>Sachverzeichnis</b> .....	157
<hr/>		
<b>19</b>	<b>Autorenverzeichnis</b> .....	161

---