

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort (<i>Gerd Iversen</i>)	9
Vorwort	11
A Einführung	13
1 Zur Entstehung des Autogenen Trainings	15
2 Wirkungsweise	17
2.1 Von der Vorstellung zur veränderten Körperfunktion .	17
2.2 Das Konzentrative	18
2.3 Leib-Seele-Einheit	19
3 Ergebnisse	21
3.1 Organismische Umschaltung als vegetativer Funktionswandel und als psychisches Werkzeug	21
3.2 Vom Funktionswandel zum Funktionsausgleich (Eutonie statt Dystonie).....	22
B Praktische Durchführung	25
4 Grundsätzliche Erwägungen	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
5 Grundstufe	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/>		
6	Fortsetzung der Grundstufe — Aufbaukurs	78
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/>		
7	Vorsatzbildungen	94
<hr/>		
C	Standortbestimmung und Stellenwert des AT in der Psychotherapie	103
<hr/>		
8	Theoretische Aspekte	105
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/>		

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