

Inhalt

Einführung	7
1 Das Autogene Training – Schlüssel zur Gesundheit	11
2 Das Autogene Training – eine Hilfe für das Leben	15
3 Gerd und die Aggressivität	19
4 Ingrid lernt das Sprechen	22
5 Monika und die Sexualität	25
6 Peter der Mürrische	28
7 Rolf und die Krankheit	31
8 Theo ist dagegen	35
9 Annette hat Angst	38
10 Vater war der Beste	40
11 Helmut und das Internat	45
12 Friedrich und seine Eltern	48
13 Helga und die Pille	50
14 Volker und die Mädchen	52
15 Bernhard und die Erwartungsangst	54
16 Dirk und das Abitur	59
17 Eberhard hat Herzklopfen	60
18 Hat das Leben einen Sinn?	62
19 Die Technik der Übungen	67
20 Die Ruheeinstellung	71
21 Die Schwereübung	78
22 Die Wärmeübung	80
23 Die Herzübung	83
24 Die Atemübung	85
25 Die Sonnengeflechtsübung	90
26 Die konzentrierte Kopfeinstellung	94
27 Die Vorsatzhilfen	97

28 Kurse für Fortgeschrittene _____	103
29 Rainer und die Drogen _____	109
30 Zwanzig Jahre Gruppenarbeit _____	116
31 Lernanleitung _____	119
Übungsplan	
zum Autogenen Training der Unterstufe _____	123