

Inhaltsverzeichnis

I. Einleitung	15
II. Das Autogene Training – ein psychotherapeutisches Verfahren	17
1. Das Autogene Training – ein pragmatisches Psychotherapieverfahren	17
2. Kind und Suggestion	17
3. Das Autogene Training – ein zudeckendes Psychotherapieverfahren?	19
4. Autogenes Training und Hypnose	20
III. Entwicklung und Fehlentwicklung des Kindes und Jugendlichen	22
1. Kurzer Abriß der kindlichen Entwicklung	22
2. Kindliche Verhaltensstörungen	24
IV. Das Autogene Training und die familiäre Situation des Kindes	26
1. Biographische Anamnese	26
2. Das Autogene Training in der Familie	27
3. Autogenes Training und Hausbesuch	28
4. Das häusliche Üben des Kindes, räumliche und zeitliche Bedingungen	30
5. Die Familienmitglieder und das Autogene Training ..	31
6. Die Mutter als Co-Therapeut	33
V. Vorbereitungen zum Autogenen Training	34
1. Allgemeine Indikationen zum Autogenen Training ..	34
2. Alter des übenden Kindes	35
3. Intelligenz und Autogenes Training	36
4. Gruppentraining	37
5. Zusammensetzung der Trainingsgruppe	38
6. Einführung der Mütter in das Autogene Training ihrer Kinder	40

7. Einleitendes Informationsgespräch mit Kindern und Jugendlichen	41
8. Begleitende Mütter/Elternberatung	42
VI. Die Unterstufe des Autogenen Trainings	44
1. Die Grundhaltung beim Autogenen Training	44
2. Körperschema und Autogenes Training	46
3. Die Ruhe-Einstellung	47
4. Die Vorsatzformeln der Grundübungen	47
5. Das Zurücknehmen	50
6. Die Schwereübung	51
7. Die Wärmeübung	53
8. Die Generalisierung	54
9. Autogene Entladungen	55
10. Erste Ergebnisse	56
11. Körperliche »Erinnerungen«	56
12. Rechts-Linkshändigkeit und Autogenes Training	57
13. Entfremdungserlebnisse beim Autogenen Training ..	58
14. Paradoxe Reaktionen	58
15. Herzübung	59
16. Atemübung	61
17. Leibübung	62
18. Kopfübung	63
19. Spezielle Vorsatzformeln	65
20. Kurzfassung	66
VII. Indikationen zu den Grundübungen des Autogenen Trainings	67
1. Indikationen zur Wärmeübung	67
2. Indikationen zur Herzübung	67
a) Herzneurosen	67
b) Kreislaufstörungen	68
3. Indikationen zur Atemübung	70
a) Asthma bronchiale	70
b) Nervöses Atmungssyndrom	75
4. Indikationen zur Leibübung	76
a) Nabelkoliken	76
b) Erbrechen	76
c) Ulcusleiden	77

d) Colitis ulcerosa	78
e) Obstipation	79
5. Indikationen zur Kopfübung	80
a) Kopfschmerzen	80
b) Der Schulkopfschmerz	80
c) Das postcommotionelle Syndrom des Unfallkindes	81
VIII. Weitere Indikationen zum Autogenen Training	82
1. Allgemeine Psychosomatik	82
2. Anwendung des Autogenen Trainings in der psychosomatischen u. a. Krise	83
3. Allergien	84
4. Bettnässen	85
5. Hautkrankheiten	87
a) Ekzem	87
b) Alopecie	88
c) Warzen	89
d) Nägelkauen	90
6. Schlafstörungen	90
7. Autogenes Training bei Cerebralschäden	91
a) Die kindliche Epilepsie	92
b) Der frühkindliche Hirnschaden	93
8. Medikamentöse Therapie und Autogenes Training ..	94
9. Autogenes Training zur Operationsvorbereitung	95
10. Autogenes Training bei chronischen Schmerzzuständen ..	96
11. Euthanasie und Autogenes Training	96
X IX. Probleme des Schulkindes und Autogenes Training	98
X. Gegenindikationen zum Autogenen Training	103
XI. Das Autogene Training des Jugendlichen	106
XII. Das Autogene Training der Müttergruppe	109
XIII. Dem Autogenen Training verwandte Verfahren	112
1. Gestufte Aktivhypnose (Kretschmer)	112
2. Katathymes Bilderleben-Symboldrama (Leuner)	113
3. Methode Fernau-Horn bei Stottererbehandlung	113

4. Funktionelle Entspannung (Fuchs)	114
5. Yoga	115
6. Musiktherapie	115
XIV. Autogenes Training und andere psychotherapeutische Verfahren	117
1. Autogenes Training und Kinderanalyse	117
2. Autogenes Training und Verhaltenstherapie	117
3. Autogenes Training und therapeutisches Schwimmen	118
XV. Spezielle Fragen der Anwendung des Autogenen Train- ings bei Kindern und Jugendlichen	120
1. Häufigkeit des Übens	120
2. Dauer des Autogenen Trainings bei Kindern und Ju- gendlichen	120
3. Protokollführung beim Autogenen Training	123
4. Gruppen- und Einzelgespräche beim Autogenen Train- ing	124
5. Autogenes Training und Leistungsehrgeiz	125
6. Übertragung und Widerstand	126
7. Die Rolle der Mutter beim Autogenen Training	127
8. Leitbilder beim Autogenen Training	130
9. Reifung und Entwicklung unter dem Autogenen Train- ing	131
10. Die Oberstufe des Autogenen Trainings bei Kindern und Jugendlichen	132
11. Erfolgsbeurteilung	132
XVI. Der Arzt und das Autogene Training	134
1. Autogenes Training mit Kindern in der ärztlichen Praxis	134
2. Autogenes Training mit Kindern in Kliniken, Sana- torien und Heimen	135
3. Aktive Teilnahme des Therapeuten am Autogenen Training	136
4. Das Trainieren mit den eigenen Kindern	137
5. Ausbildung des Trainers	137
a) Ärztliche Ausbildung	138
b) Ärztliche Fortbildung	138
XVII. Multiplikatoren des Autogenen Trainings	140

Nachwort	142
Literaturverzeichnis	143
Namenverzeichnis	151
Sachverzeichnis	153