

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einführung</b> . . . . .	1
<i>Ingrid Kollak</i>	
<b>1 Stress und Burnout – Wie sie entstehen und sich auswirken</b> . . . . .	5
<i>Ingrid Kollak</i>	
1.1 Wie Stress und Burnout entstehen . . . . .	6
1.2 Wie sich Stress und Burnout auswirken . . . . .	11
<b>2 Selbstpflege – die individuelle Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden</b> . . . . .	13
<i>Ingrid Kollak, Barbara Schulte-Steinicke</i>	
2.1 Ein Beispiel praktischer Selbstpflege . . . . .	14
2.2 Das Übungsjournal . . . . .	17
Literatur . . . . .	22
<b>3 Yoga zum Umgang mit Stress und Burnout</b> . . . . .	23
<i>Ingrid Kollak</i>	
3.1 Ursprung und Entwicklung des Yoga . . . . .	24
3.2 Wie Yoga wirkt . . . . .	25
3.3 Prinzipien des Yoga . . . . .	26
3.4 Yogaübungen . . . . .	28
3.5 Weiterführende Informationen . . . . .	46
Literatur . . . . .	46
<b>4 Tai Chi – eine bewegungsorientierte Entspannungsmethode</b> . . . . .	47
<i>Andrea Schönig, Klaus Moegling</i>	
4.1 Einführung: Herkunft, Geschichte, Entwicklung, Tradition, Schulen und Unterschiede . . . . .	48
4.2 Gesundheitswissenschaftliche Untersuchung des Tai Chi . . . . .	51
4.3 Anregungen zum Üben des Tai Chi Chuan . . . . .	52
Literatur . . . . .	62

---

<b>5</b>	<b>Qigong – Gesundheitstraining nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)</b> . . . . .	<b>63</b>
	<i>Johann Bölts</i>	
5.1	Theorie des Qigong . . . . .	64
5.2	Ausgewählte Übungen . . . . .	75
	Literatur . . . . .	89
<b>6</b>	<b>Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson</b> . . . . .	<b>91</b>
	<i>Gerd Helmer</i>	
6.1	Das Werk von Edmund Jacobson . . . . .	92
6.2	Grundsätzliches . . . . .	95
6.3	Einführung in die Methode . . . . .	99
6.4	Weitere Verfahren für Fortgeschrittene . . . . .	105
6.5	Übergang von der Lern- zur Anwendungsphase (Alltagstransfer) . . . . .	109
6.6	Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Entspannungsverfahren . . . . .	110
	Literatur . . . . .	110
<b>7</b>	<b>Autogenes Training zur Selbstpflege</b>	<b>111</b>
	<i>Barbara Schulte-Steinicke</i>	
7.1	Geschichte, Tradition und Schulen . . . . .	112
7.2	Einführung: Prinzipien der Methode . . . . .	114
7.3	Was brauchen wir? – Oder: Wie funktioniert das Autogene Training?	117
7.4	Autogenes Training – Praxisteil . . . . .	119
	Literatur . . . . .	134
	<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>135</b>