

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. erweiterten Auflage	10
Vorwort zur 1. Auflage	12
1 Grundlagen des Autogenen Trainings	13
1.1 Die Stellung des A. T. in der Arzt-Patient-Beziehung	13
1.2 Geschichtliche Entwicklung	14
1.3 Wirkungsweise	16
1.3.1 Hypnoid und »posthypnotischer Auftrag«	16
1.3.2 Der Mensch als psychophysische Einheit	17
1.3.3 Neurophysiologische Aspekte	20
1.3.4 Lerntheoretische Ansätze	21
1.4 Indikationen und Kontraindikationen	22
1.4.1 Begrenzende Faktoren für die Vermittlung des Autogenen Trainings	22
- Altersgrenzen	22
- Intellektuelle Voraussetzungen	23
- Verlust der Selbstverfügbarkeit	23
1.4.2 Prognostisch ungünstige Faktoren	24
- Anspruchshaltung	24
- Erlebnis- und vorstellungsarme Personen	24
- Zwanghaft strukturierte Personen	24
- Hysterisch-demonstrative Personen	25
- Übersteigertes Leistungsbedürfnis	25
- Hypochondrische Einstellung	25
- Sekundärer Krankheitsgewinn	25
- Schwere körperliche Erkrankungen	26
1.4.3 Indikationen	26
- Psychohygiene und -prophylaxe	26
- Vertiefung der Selbsterkenntnis	27
- Beeinflussung störender Gewohnheiten	27
- Funktionelle Störungen, Organneurosen, psychosomatische Erkrankungen	27
- Neurotische Störungen	27
- Organische Störungen	28
- Schwangerschaft und Geburt	28
1.5 Die Stellung des Autogenen Trainings (Grundstufe) in der psychosomatischen Medizin	29
1.5.1 Die zentralen Fragen der Psychosomatik	29

1.5.2	Psychosomatische Konzepte	31
1.5.2.1	Das neurohumorale Streß-Modell	31
1.5.2.2	Lern- und verhaltenstherapeutische Konzepte	31
1.5.2.3	Psychodynamische Konzepte	32
	- Konversionsmodell und Aktualneurose	33
	- Die zweiphasige Verdrängung	33
	- Individuelle Konflikte und psychosomatische Erkrankungen	34
	- Modelle des Ich- und Selbst-Defizits	37
1.5.3	Therapeutische Ansätze	38
1.6	Möglichkeiten des Mißbrauchs	39
1.6.1	Mißbrauch des Autogenen Trainings durch Lernende	39
	- Leistungsüberforderung	39
	- Autistischer Rückzug	39
	- Provokation von Nebenwirkungen	40
	- Religionsersatz	40
1.6.2	Mißbrauch des Autogenen Trainings durch Lehrende	40
	- Mangelndes theoretisches Wissen	40
	- Mangelnde eigene Erfahrung	40
	- Mangelnde Abgrenzung gegen die Hypnose	41
1.7	Methodisch-didaktische Aspekte in der strukturierend-stützenden Vermittlung des Autogenen Trainings	41
1.7.1	Motivation	42
1.7.2	Sozialform des Kursunterrichts	43
1.7.3	Überlegungen zur Methodik	46
1.7.4	Feedback und Übungserfolg	47
1.8	Psychoanalytische Aspekte der offenen, analytisch orientierten Vermittlung des Autogenen Trainings	49
1.8.1	Arbeitsbündnis	50
1.8.2	Übertragung	51
1.8.3	Gegenübertragung	52
1.8.4	Widerstand und Körpererleben	53
1.8.5	Deutung	57
2	Die Grundstufe (Unterstufe)	59
2.1	Die Einführung in das Autogene Training	59
2.1.1	Einzel- oder Gruppenunterricht?	59
2.1.2	Allgemeine Einführung	60
	- Gründe für die Teilnahme	60
	- Seit wann gibt es das Autogene Training?	60
	- Was ist unter Autogenem Training zu verstehen?	60
	- Was ist vom Autogenen Training zu erwarten?	61
	- Wie und warum wirkt das Autogene Training?	62

2.1.3	Spezielle Einführung	63
	- Äußere Bedingungen und innere Gestimmtheit (set and setting)	63
	- Die Übungshaltungen	64
	- Übungshäufigkeit und -dauer	66
	- Zurücknahme	67
	- Erweiterung der Übungen	68
	- Verhalten bei Störungen	68
2.1.4	Die »Ruhetönung«	69
2.1.5	Praktische Beispiele	69
2.2	Schwereübung	70
2.2.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge	70
2.2.2	Methodisch-didaktische Einführung der Schwereübung	72
2.2.3	Hilfestellungen	74
2.2.4	Störungen	75
2.3	Wärmeübung	80
2.3.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge	80
2.3.2	Methodisch-didaktische Einführung der Wärmeübung	83
2.3.3	Hilfestellungen	86
2.3.4	Störungen	86
2.4	Atemübung (Das »passive Atemerlebnis«)	90
2.4.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge	90
2.4.2	Methodisch-didaktische Einführung der Atemübung	91
2.4.3	Hilfestellungen	93
2.4.4	Störungen	94
2.5	Herzübung (Das »passive Herzerlebnis«)	95
2.5.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge	95
2.5.2	Methodisch-didaktische Einführung der Herzübung	98
2.5.3	Hilfestellungen	100
2.5.4	Störungen	100
2.6	Sonnengeflechtsübung	102
2.6.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge	102
2.6.2	Methodisch-didaktische Einführung der Sonnengeflechtsübung	106
2.6.3	Hilfestellungen	108
2.6.4	Störungen	109
2.7	Stirnkühleübung (Die »relative Stirnkühle«)	110
2.7.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge	110
2.7.2	Methodisch-didaktische Einführung der Stirnkühleübung	112
2.7.3	Hilfestellungen	114
2.7.4	Störungen	114

2.8	Verwandte Verfahren zur Grundstufe des Autogenen Trainings	115
	- Hypnose	115
	- Gestufte Aktivhypnose	116
	- Progressive Relaxation nach Jacobson	117
	- Aktive Tonusregulierung	118
	- Entspannungsübungen nach Dick-Read	118
	- Funktionelle Entspannung	118
	- Respiratorisches Feedback	118
	- Yoga	119
	- Transzendente Meditation	119
2.9	Kombinationsmöglichkeiten der Grundstufe mit anderen Verfahren	119
	- A.T. und Medikamente	120
	- A.T. und Hypnose	120
	- A.T. und Verhaltenstherapie	120
	- A.T. und physikalische Therapie	121
	- A.T. und analytisch orientierte Psychotherapie/ analytische Psychotherapie	121
3	Autogenes Training für Fortgeschrittene	124
3.1	Ziele und Inhalte der Kurse für Fortgeschrittene	124
3.2	Durchführung der Kurse	125
3.2.1	Behebung spezieller Schwierigkeiten bei einzelnen Übungen der Grundstufe	125
3.2.2	Förderung der Motivation	126
3.2.3	Erarbeitung formelhafter Vorsatzbildungen	126
3.2.3.1	Allgemeine Voraussetzungen	126
3.2.3.2	Allgemeine Charakteristika	128
3.2.3.3	Spezielle Formelbeispiele	130
4	Autogene Imagination/Oberstufe des Autogenen Trainings	133
4.1	Zur Nomenklatur	133
4.2	Voraussetzungen, Indikationen und Kontraindikationen	133
4.3	Physiologische Grundlagen	135
4.4	Theorie und Praxis der Autogenen Imagination	137
4.4.1	Traum und Wachtraum aus psychoanalytischer Sicht	137
4.4.2	Zur Konzeptualisierung der Kurse für Autogene Imagination	140
4.4.2.1	Einführung in die Autogene Imagination	140
4.4.2.2	Kursverläufe in der Autogenen Imagination	145

4.5	Zum Vergleich: Methodisch-didaktische Darstellungen der Oberstufe des Autogenen Trainings	147
4.5.1	Methodisch-didaktische Darstellung bei J. H. Schultz	147
4.5.2	Methodisch-didaktische Darstellung bei K. Thomas	149
4.5.3	Methodisch-didaktische Darstellung bei W. Luthé	154
4.5.4	Methodisch-didaktische Darstellung bei K. R. Rosa	155
4.6	Verwandte Verfahren	159
4.6.1	Das katathyme Bilderleben	159
4.6.2	Aktive Imagination	160
5	Fragen zum Autogenen Training	163
6	Literatur	170
7	Namenverzeichnis	178
8	Sachverzeichnis	181