

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur 2. erweiterten Auflage</b> .....	10
<b>Vorwort zur 1. Auflage</b> .....	12
<b>1 Grundlagen des Autogenen Trainings</b> .....	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
<b>2</b>	<b>Die Grundstufe (Unterstufe) .....</b>	<b>59</b>
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
<b>3</b>	<b>Autogenes Training für Fortgeschrittene .....</b>	<b>124</b>
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
<b>4</b>	<b>Autogene Imagination/Oberstufe des Autogenen Trainings .....</b>	<b>133</b>
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
<b>5</b>	<b>Fragen zum Autogenen Training .....</b>	<b>163</b>
<b>6</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>170</b>
<b>7</b>	<b>Namenverzeichnis .....</b>	<b>178</b>
<b>8</b>	<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>181</b>