
Zu diesem Buch	7
-----------------------	---

Wege zur Entspannung	9
Welches Ziel hat Entspannungstraining?	10
Was kann man mit Entspannungstraining erreichen?	11
Das Entspannungstraining nach Edmund Jacobson	13
In welcher Haltung und in welchen Situationen sollte geübt werden?	17

Die Übungen der Progressiven Relaxation	21
Anleitung für eine Langform der Progressiven Relaxation	26
<i>Entspannung der Arme</i>	26
<i>Entspannung von Gesicht und Schultern</i>	30
<i>Entspannung des Leibes</i>	32
<i>Entspannung der Beine</i>	36
Anleitung für eine Kurzform der Progressiven Relaxation	37
»Geistige« Wiederholung der Übungen und Ruhebilder	40

Die Progressive Relaxation erlernen und weiterentwickeln	41
Eine günstige Einstellung zum Training	41
Das Entspannungstraining im Alltag	45
Übungshilfen	46
Übungsabwandlung für Fortgeschrittene	48
Kombination der Progressiven Relaxation mit dem Autogenen Training	50

Entspannung und Gesundheit 53

Weiterführende Literatur 54