

Inhalt

Einleitung	7
Einführung	13
Zusammenfassung	17
1. Einführung und Geschichtliches	19
1.1 Neurophysiologische Modellvorstellungen zur PM	20
2. Einsatzbereiche der PM	21
2.1 Indikationen	21
2.2 Kontraindikationen	22
3. Unterschiede der PM zum Autogenen Training	23
4. Vorbereitung und äußere Bedingungen	26
4.1 Übungsraum	26
4.2 Übungshaltung	26
4.3 Übungskleidung	27
4.4 Voraussetzungen beim Üben	27
5. Hinweise für den Übungsleiter.	29
5.1 Zur Vorbereitung	29
5.2 Vorgehen während der Übung.	30

5.3	Zur Nachbereitung	33
5.4	Umgang mit Schwierigkeiten	34
6.	Vorinformation für den Übenden	40
7.	Übungsanleitungen	43
7.1	Die Vorübung	43
7.2	Das klassische Verfahren nach Jacobson	44
7.3	Die Isometrikübungen nach Jacobson	47
7.4	Das aktualisierte Verfahren	50
7.5	PM-Übungsabläufe für bestimmte Alltagsituationen	54
7.5.1	PM im Verkehrsstau	54
7.5.2	PM bei Streß am Schreibtisch	58
7.5.3	PM in Sitzungen und Konferenzen	60
8.	Weiterentwicklungen des klassischen Verfahrens	64
8.1	Modifikationen des Verfahrens für Fortgeschrittene.	65
9.	PM in der Gesundheitsbildung.	71
10.	Konzeption eines Gruppenkurses in PM.	73
11.	PM-Einzelarbeit.	76
12.	Körperliche Auswirkungen der PM	78
13.	Ergebnisse und Ausblick	79
14.	Anhang Arbeitsblätter	81
	Literatur	89