

2751-2498

Edmund Jacobson

Entspannung als Therapie

Progressive Relaxation in Theorie und Praxis

Mit einem Vorwort von Hinderk Emrich
und einem Beitrag von Richard Höfler zur Weiterentwicklung der »progressiven Relaxation« nach Jacobson

Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth

Pfeiffer bei Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort	7
Entspannung macht Geschichte	11
Einleitung	17
Teil 1: Selbsterkenntnis – der erste Schritt zur Selbsthilfe	
1. Spannungsbedingte Erkrankungen sind häufiger als Erkältungen	21
2. Angespannte Menschen verbrauchen zuviel Energie	28
3. Erfolgreich sein Leben gestalten	32
4. Anspannung und hoher Blutdruck	35
5. Anspannung und Herzinfarkt	40
6. Bemerkungen zum Thema Streß	47
7. Der hohe Preis der Angst	50
8. Angst und die Entstehung von Geschwüren	61
9. Verdauungsstörungen und Colitis	65
10. Häufige nervöse und psychische Störungen	75
11. Gesunder Schlaf	81
12. Mehr über Anspannung im Alltag	95
13. Überreizte Nerven und Muskeln	104
14. Tranquilizer und Sedativa (Beruhigungsmittel)	110
15. Auch Urlaub, Erholung, Sport und Hobbies bieten keine Entspannung	114

Teil 2: Praxis der Muskelentspannung

Bebildeter Übungsteil	121
16. Wissenschaftliche Entspannung	133
17. Entspannung im Liegen	144
18. Entspannung im Alltag	168
19. Entspannungsstraining mit professioneller Unterstützung	182
20. Die Messung des persönlichen Energieverbrauchs	189
21. Geistige Entspannung	197
Anhang	208