

Inhaltsverzeichnis

Teil I Vor dem Kurs

1 Entscheidungen	3
1.1 Zielsetzung	4
1.1.1 Kurz- und langfristige Ziele	4
1.1.2 Präventiver und korrekativer Einsatz	5
1.2 Anwendung	6
1.2.1 Anwendungen in der Prävention	7
1.2.2 Anwendungen in der Therapie	8
1.2.3 Kontraindikationen und Anwendungsvoraussetzungen	9
1.3 Setting	10
1.3.1 Vermittlung im Kurs	10
1.3.2 Vermittlung an Einzelpersonen	12
Literatur	13
2 Verfahrenswahl	15
2.1 Überblick	16
2.2 Vertiefung: Die Progressive Relaxation (PR)	18
2.2.1 Einführung	18
2.2.2 Entwicklung	18
2.2.3 Modifikationen	19
2.2.4 Praktische Vorgehensweise	20
2.2.5 Aktuelle Übungsversionen und Kursablauf	22
2.2.6 Alternative Übungsvorgaben	26
2.3 Vertiefung: Das Autogene Training (AT)	26
2.3.1 Einführung	26
2.3.2 Entwicklung	27
2.3.3 Aufbau	28
2.3.4 Übungen der Grundstufe und Kursablauf	30
2.4 Kombinationsmöglichkeiten von PR und AT	35
2.5 Differenzielle Indikation	35

2.6	Entspannung und Achtsamkeit	38
2.6.1	Gemeinsamkeiten und Unterschiede	38
2.6.2	Kombinationsmöglichkeiten	39
	Literatur.	40
3	Theoretische Vorbereitungen	43
3.1	Die Situation des Kursteilnehmers.	44
3.1.1	Ambivalenz	44
3.1.2	Motivation und Reaktanz.	44
3.1.3	Erwartungshaltung und Kontrollüberzeugung.	46
3.2	Die Situation der Kursleiterin	47
3.2.1	Selbsterfahrung und Qualifikation.	47
3.2.2	Psychotherapie und Entspannungstherapie	48
3.2.3	(Über-)Fürsorge und Helfermotivation	49
3.3	Beziehung von Kursleitung und Teilnehmern	51
	Literatur.	52
4	Praktische Vorbereitungen.	55
4.1	Das richtige Maß	56
4.2	Raumfaktoren.	58
4.2.1	Temperatur.	58
4.2.2	Geräusche und Akustik	58
4.2.3	Technik.	59
4.2.4	Größe	59
4.2.5	Sitzgelegenheit, -position und -anordnung	59
4.2.6	Lichtverhältnisse	61
4.3	Zeitfaktoren	62
4.4	Vorinformationen für die Teilnehmer.	62
4.4.1	Kleidung.	64
4.4.2	Ausstattung	65
4.4.3	Methode	65
4.5	Vorabklärung von (Kontra-)Indikationen.	66
4.6	Ausstattung der Kursleiterin	67
	Literatur.	67
 Teil II Während des Kurses		
5	Die erste Kursstunde.	71
5.1	Besonderheiten.	72
5.2	Stundenbestandteile und idealtypischer Ablauf.	73
5.3	Vorstellung von Kursleitung und Teilnehmern	74
5.4	Erhebung wesentlicher Vorinformationen	75
5.4.1	Indikation und Kontraindikation	75
5.4.2	Vorerfahrungen und Erwartungen	76

5.5	Erläuterung der Kursregeln	78
5.6	Theoretische Einführung	79
5.6.1	Entspannung.	79
5.6.2	Entspannungsverfahren	83
5.7	Vorübungen und Demonstrationen der Wirkweise	84
5.7.1	Übungen zur Auslösung vegetativer Reaktionen	86
5.7.2	Übungen zur Auslösung emotionaler Reaktionen	88
5.7.3	Pendelversuch zur Auslösung muskulärer Reaktionen	89
5.7.4	Vorübungen im engeren Sinne	91
5.8	Vor der ersten Übung	93
5.9	Die erste Übung	94
5.10	Die erste Rückmelderunde	95
	Literatur	95
6	Elemente der folgenden Kursstunden	97
6.1	Aufbau einer Kursstunde	98
6.2	Anfangsrunde (optional: Protokollcheck)	98
6.3	Aufwärm- und Einstiegsübungen.	99
6.4	Erläuterungen zu Entspannung, Stress und zu einzelnen Übungen.	100
6.5	Aufklärung zu Wirkungen und Nebenwirkungen	100
6.6	Übungspositionen und Augenschluss.	100
6.6.1	Sitzhaltungen	101
6.6.2	Liegehaltungen.	104
6.6.3	Stehhaltungen.	105
6.6.4	Augenschluss	105
6.7	Übungsdurchführung	106
6.7.1	Dauer	106
6.7.2	Einsatz von Stimme und Sprache	107
6.7.3	Auto- vs. Heterosuggestionen	109
6.8	Übungsrücknahme	110
6.9	Rückmelderunde	111
6.9.1	Bedeutung	111
6.9.2	Vorgehen	111
6.10	„Anker“-Möglichkeiten und Ergebnissicherung	114
6.11	Hinweise für das selbstständige Üben	115
6.12	Protokoll.	116
6.13	Planung der Einsatzmöglichkeiten.	117
6.14	Kursmaterial.	117
	Literatur.	118

7	Probleme beim Erlernen von Entspannungsverfahren	119
7.1	Die Anfangsphase	120
7.1.1	Muskelzuckungen, -krämpfe und -kater	120
7.1.2	Parästhesien	121
7.1.3	Erhöhte Magen- und Darmtätigkeit	122
7.1.4	Husten und Niesen	122
7.1.5	Bewegungsdrang und Unruhe	123
7.1.6	Konzentrationsprobleme	124
7.1.7	Ausbleibender Erfolg	128
7.1.8	Hohe Leistungsorientierung	131
7.1.9	Sexuelle Erregung	132
7.1.10	Körperbezogene Ängste	133
7.1.11	Kontrollverlustängste	134
7.1.12	Probleme unklarer Bedeutung und Genese	135
7.2	Die Aufrechterhaltungsphase	135
7.2.1	Nachlassende Motivation und Rückschläge	135
7.2.2	Emotionale Erlebnisse bei vertieftem Entspannungserleben	136
7.2.3	Krankheitsgewinn	137
7.3	Die Abschlussphase: Transfer in den Alltag	137
	Literatur	138
8	Störungen im Kursverlauf	141
8.1	Geräusche	142
8.2	Schlafende und schnarchende Teilnehmer	143
8.3	Lachende Teilnehmer	145
8.4	Spontane Berichte während der Übung	146
8.5	Seitengespräche, Unaufmerksamkeit und respektloser Umgang	146
8.6	Aufmerksamkeitsfordernde und raumgreifende Teilnehmer	147
8.7	Abwertungen von Verfahren und Kursleitung	147
8.8	Skeptische und (über-)kritische Teilnehmer	149
8.9	Übertragungsreaktionen	151
8.10	Ausbleibende Rückmeldungen	152
8.11	Hohe Fehlzeiten und Abbruchquoten	152
8.12	Missbräuchlicher Einsatz von Entspannung	154
	Literatur	154
9	Ausgewählte Anwendungen: Vorgehen und Modifikation	155
9.1	Schmerzen	156
9.1.1	Wirkweise	156
9.1.2	Vorgehen und Indikationen	158
9.1.3	Interaktionelle Probleme	160

9.2	Schlafprobleme	160
9.2.1	Vorgehen und Verfahren	160
9.2.2	Entspannungsverfahren als Einschlafhilfe	162
9.2.3	Der Schlafspaziergang	162
9.3	Psychische Störungen	164
9.3.1	Funktionen der Entspannung in der Psychotherapie	164
9.3.2	Anwendungsmöglichkeiten und -beschränkungen	164
9.4	Tinnitus	166
9.5	Kurse mit Jugendlichen	167
9.6	Kurse mit Senioren	168
	Literatur	169
10	Die letzte Kursstunde	171
10.1	Besonderheiten	171
10.2	Stundenbestandteile und idealtypischer Ablauf	172
10.3	Motivationsförderung für das eigenständige Üben	173
10.4	Nachbetreuung der Teilnehmer	175
10.5	Erweiterte Einsatzmöglichkeiten von Entspannung	175
10.6	Evaluation	176
10.7	Abschlussübung und Verabschiedung	176
	Literatur	177
Teil III Nach dem Kurs		
11	Nach dem Kurs ist vor dem Kurs: Nachbereitung und Folgekurse	181
11.1	Nachbereitung und Katamnese	182
11.2	Nachtreffen, Auffrischungen und „Booster“-Sitzungen	182
11.3	Aufbau- und Folgekurse: Rahmenbedingungen und Inhalte	183
11.3.1	Nutzung von Kurzformen und Signalwörtern	184
11.3.2	Differenzielle Entspannung	185
11.3.3	Mentale Entspannung	187
11.3.4	Formelhafte Vorsatzbildung	187
11.3.5	Zusätzliche Übungsformen	189
	Literatur	190
	Anhang	193
	Stichwortverzeichnis	201