

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur 3. Auflage .....	11
Vorwort zur 1. Auflage .....	13
Einführung .....	15
<i>Kapitel I</i> Spannung und Entspannung als anthropologische und psychologische Begriffe .....	23
<i>Kapitel II</i> Theorie der Autosuggestion .....	39
<i>Kapitel III</i> Psychosomatik der Entspannung und Autosuggestion	49
<i>Kapitel IV</i> Behandlungsmethoden .....	67
A. Passiv autosuggestive und entspannende Übungen .....	72
I. Kollektive Behandlungsmethoden .....	72
a) Die Methode von COUÉ .....	73
b) Die Methode von JOLOWICZ .....	103
c) Aus dem religiösen Leben abgeleitete Verfahren (Kabba- lah, Mystik, Meditation, DESOILLE, HAPPICH, MAUZ, ZA- CHARIAS) .....	104
d) Meditation nach Graf DÜRCKHEIM .....	115
II. Individuelle Methoden passiv autosuggestiver und entspan- nender Behandlung .....	123
a) Die Methode von BAUDOUIN .....	123
b) Die Methode der »Autohypnose« von BONNET .....	127
c) Die Methode von PAUL-ÉMILE LÉVY .....	128
d) Die Methode von DÉCSI .....	134
e) Die »Elementare Autoanalyse« von BEZZOLA .....	135
f) Die Methode von BAERWALD .....	137

g)	Die sogenannten Willensübungen .....	138
1.	Vorstellungs- und Denkübungen .....	140
2.	Psychomotorische Übungen .....	143
3.	Übungen zur Ablenkung der Aufmerksamkeit vom Leiden .....	143
4.	Übungen zur Steigerung des Leistungsvermögens ....	144
B.	Aktiv autosuggestive und entspannende Übungen .....	146
a)	Das Autogene Training von J. H. SCHULTZ .....	147
b)	Methoden von FREDERKING, KRETSCHMER, STRANSKY ....	165
c)	Die Entspannungsmethode von JACOBSON .....	168
d)	Die aktive Tonusregulation nach STOKVIS (Exkurs: Yoga- technik) .....	176
e)	Das READSche Training (Exkurs: russische Psychotherapie)	207
f)	Andere Entspannungsübungen .....	212
g)	Konzentrierte Bewegungstherapie nach STOLZE .....	216
h)	»Eutonie« nach G. ALEXANDER .....	220
i)	Atem- und Entspannungstherapie nach FUCHS .....	227
k)	Verhaltenstherapie nach WOLPE (RACHMAN, SCHULZE) ..	232
l)	Die »mechanisierte« Methode .....	236
m)	Die »Psychogymnastik« .....	240
n)	Die »Okulopsychologie« von WILLIAM BATES .....	241
o)	Die Entspannung in der Gymnastik .....	242
1.	Individuelle Methoden .....	243
2.	Gruppenübungen .....	247
3.	Massage .....	253
Kapitel V	Möglichkeiten der Anwendung .....	255
A.	Indikationen .....	255
I.	Die Eigenart des Arztes .....	257
II.	Die Eigenart des Patienten .....	262
III.	Die verschiedenen Krankheitsbilder .....	267
a)	Entspannungstherapie .....	269
1.	Spastische und Krampfzustände .....	269
2.	Krampfhaft gespannte psychische Haltung .....	273
3.	Schlafstörungen .....	274
b)	Autosuggestive Übungstherapie .....	275
1.	bei psychischen Leiden .....	275
a)	Zwangsneurotische Reaktionsformen .....	275
β)	Falsche autosuggestive Vorstellungen .....	275
γ)	Störungen in der Selbstbeherrschung .....	276

2. bei emotional bedingten (sogenannten psychogenen) Leiden .....	277
$\alpha$ ) Einige konversionshysterische Erscheinungen .....	277
$\beta$ ) Neurasthenische Beschwerden .....	284
$\gamma$ ) Organfunktionsstörungen (inklusive sogenannte psy- chosomatische Krankheiten) .....	286
$\vartheta$ ) Süchte .....	298
3. Somatische bzw. Organ-Krankheiten .....	299
4. als differentialdiagnostisches Hilfsmittel .....	300
5. per exclusionem .....	302
6. als Hilfsmittel in der Erziehung .....	302
B. Kontraindikationen .....	303
a) Völliger Mangel an Selbstvertrauen .....	303
b) Mangel an jeder Mitarbeit .....	303
c) Weitgehende Störungen in der Fähigkeit zur Konzentra- tion .....	303
d) Krankhafte Fixierung der Aufmerksamkeit .....	303
e) Psychosen .....	303
f) Oligophrenie .....	305
g) Kranke mit heftigen Angstäußerungen .....	306
h) Fälle, in denen »Psychoanalyse« indiziert ist .....	306
C. Gefahren .....	308
a) Störungen von Automatismen .....	308
b) Hypochondrische Einstellung .....	309
c) Übertriebenes Gesundheitsbewußtsein .....	309
d) Verlust von Selbständigkeit .....	309
e) Nichtbeachtung von Schmerzreizen .....	309
f) Vernachlässigung von somatisch bedingten Erscheinungen im allgemeinen .....	310
<i>Kapitel VI</i> Die Bedeutung der autosuggestiven Entspannungs- therapie .....	311
A. Das Resultat der Behandlungen .....	312
B. Die Anzahl der Sitzungen .....	314
C. und D. Die Anzahl der Behandlungsstunden und die Gesamt- behandlungsdauer .....	314
Literaturverzeichnis .....	318
Namenverzeichnis .....	353
Sachregister .....	363