

INHALT

Einführung	1
Die Entstehung des Autogenen Trainings	5
– Schlaf – Hypnose – Autogenes Training	15
Das Autogene Training (Kurzdarstellung)	19
– Die Übungshaltungen	22
– Die sechs Grundübungen	25
Wesen und Wirkung von Suggestionen	26
Die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings ..	42
– Der Pendelversuch als Vorversuch	42
– Die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings	45
Die Schwereübung (Muskelentspannung) ..	45
Die Rücknahme	49
Die Wärmeübung (Gefäßentspannung) ..	50
Die Herzregulierung	54
Die Atemeinstellung	58
Regulierung der Bauchorgane	60
(„Sonnengeflechtsübung“)	
Einstellung des Kopfgebietes	64
(„Stirnübung“)	
– Die Teilübungen	70
Die Schulterübung	71

Formelhafte Vorsatzbildung	74
Die Anwendung des Autogenen Trainings	80
– Allgemeine Anwendung	81
– Resonanzdämpfung der Affekte	83
– Ein Selbstversuch	85
– Das Autogene Training im Sport	87
– Das Autogene Training in der Arbeits- und Berufswelt	91
– Die Anwendung des Autogenen Trainings bei Störungen	93
Schmerzbeseitigung	93
Gewöhnung und Sucht	96
Entwöhnung vom Rauchen	99
Schlafstörungen	100
– Die Anwendung des Autogenen Trainings bei psychovegetativen Störungen	107
Magen- und Darmstörungen	109
Herz- und Kreislaufstörungen	110
— Herzfunktionsstörungen	110
— Störungen der Blutgefäße	112
Asthma als Modellfall für Störungen der Atmung	115
Störungen der Harnblase	118
Störungen der Haut	119
Stottern	120
Die Kombination des Autogenen Trainings mit anderen Verfahren	122

– Das gezielte Organtraining	124
– Die gestufte Aktivhypnose.	126
Andere Verfahren der Selbstentspannung	128
– Progressive Relaxation (Muskelentspannung). . .	128
– Meditationsverfahren (Kurzbeschreibung)	131
Yoga	131
Zen	132
Transzendente Meditation (TM)	132
Die Oberstufe des Autogenen Trainings.	134
– Allgemeines	134
– Die Übungsfolge	136
– Die erste Übungsstunde	137
– Die zweite Übungsstunde.	139
– Die dritte Übungsstunde	139
– Die vierte Übungsstunde	140
– Die fünfte Übungsstunde	141
– Die sechste Übungsstunde	142
– Die siebte Übungsstunde	142
Ausblick	144
Literaturverzeichnis.	146