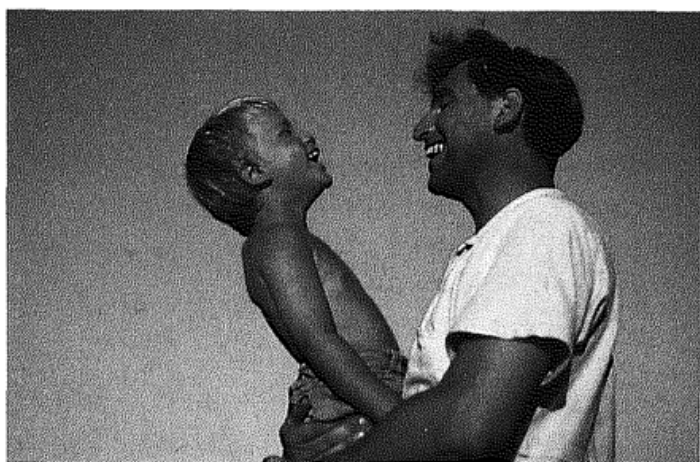


Inhalt

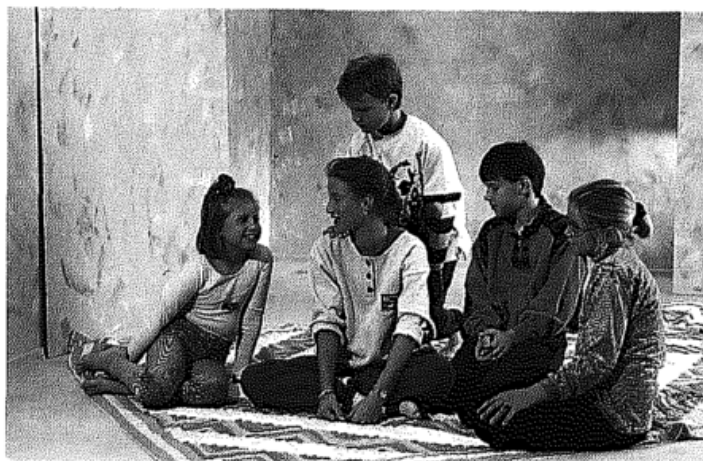
Worte an die Eltern	5
Ein Wort an die Kinder	7
Einführung und Anleitung	9
Was ist Autogenes Training?	10
Was dabei im Körper geschieht	11
So wirkt Autogenes Training	12



So hilft Autogenes Training	12
Zur Vorbereitung	16
Die Rolle der Eltern	16
Das geeignete Alter	17
Üben mit <i>einem</i> Kind	17
Üben <i>in der Gruppe</i>	18
Die Übungszeiten	19
Der Übungsplatz	20
Bequeme Kleidung	21
So motivieren Sie Ihr Kind	22
Die Vorbereitung auf einen Blick	23

PRAXIS

Grundstufe des Auto- genen Trainings	25
Die Grundübungen	26
Das Lernschema in drei Schritten	26
Der Pendelversuch	27
Die Übungshaltungen	28
Zeichen der Ent- spannung	30
Die Rücknahme	31
Die Ruhe-Übung	33
Was die Ruhe-Übung bewirkt	33
Vorbereiten auf die Ruhe-Übung	33
Die Ruhe-Konzentration	35
Mögliche Anfangs- schwierigkeiten	36
Die geführte Ent- spannung	38
Der Zeitaufwand	39
Ablauf der Ruhe-Übung	40
Die Schwere-Übung	40
Was die Schwere-Übung bewirkt	40
Vorbereiten auf die Schwere-Übung	41



Die Schwere-Konzentration	45		
Die Generalisierung	49		
Mögliche Anfangsschwierigkeiten	50		
Der Zeitaufwand	52		
Ablauf der Schwere-Übung	53		
Die Wärme-Übung	53		
Was die Wärme-Übung bewirkt	54		
Vorbereiten auf die Wärme-Übung	56		
Die Wärme-Konzentration	59		
Mögliche Anfangsschwierigkeiten	61		
Der Zeitaufwand	63		
Kurzschlaf mit Autogenem Training	63		
Ablauf der Wärme-Übung	64		
Üben nach verkürztem Grundschemata	65		
Weitere Übungen des Autogenen Trainings	65		
<hr/>			
Autogenes Training in der Oberstufe	67		
Phantasie und Kreativität fördern	68		
Vorsätze und Visualisierungen	68		
So wirken Vorsatzformeln und Vorstellungsbilder	71		
Gemeinsam ein Ziel bestimmen	72		
Der formelhafte Vorsatz	75		
Formulieren eines Vorsatzes	75		
Beispiele für die Bildung von Vorsatzformeln	77		
Die individuelle Formel	79		
So wird die Vorsatzformel eingesetzt	80		
		Die Visualisierung	81
		Wie eine Visualisierung erzeugt wird	81
		So werden Vorstellungsbilder eingesetzt	83
		Das sollten Sie vor der Arbeit mit Vorstellungsbildern beachten	83
		Die positive emotionale Ladung eines Vorstellungsbildes	85
		Vorgegebene und gesteuerte Vorstellungsbilder	86
		Visualisierung als Verhaltensschulung	87
		Individuelle Bilder der Veränderung	88
		Visualisieren vorgegebener Standardbilder	89
		Der bildliche Ausdruck eines Vorsatzes	91
		So wird ein Vorstellungsbild eingesetzt	92
		Der Übungsablauf mit einer Visualisierung	93
		Ausklang	94
		Zum Nachschlagen	95
		Bücher, die weiterhelfen	95
		Sachregister	96

