

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>19</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Das Autogene Training von A bis T</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Autogenes Training – kein Zauber .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Stress und Entspannung .....	37
<b>Kapitel 3:</b> Das Geheimnis der Formeln, angenehme Bilder und gute Gefühle .....	55
<b>Teil II: Gute Vorbereitung für gutes Gelingen</b> .....	<b>69</b>
<b>Kapitel 4:</b> Die »Wichtigen W« zur Trainingsvorbereitung .....	71
<b>Kapitel 5:</b> Das Ende zuerst .....	97
<b>Kapitel 6:</b> Ruhe und Gelassenheit .....	107
<b>Teil III: Erster Übungsteil – die sechs Grund- und Organübungen</b> .....	<b>117</b>
<b>Kapitel 7:</b> Erste Übung: Schwere .....	119
<b>Kapitel 8:</b> Zweite Übung: Wärme .....	135
<b>Kapitel 9:</b> Dritte Übung: Atmung .....	155
<b>Kapitel 10:</b> Vierte Übung: Herz .....	175
<b>Kapitel 11:</b> Fünfte Übung: Bauch .....	191
<b>Kapitel 12:</b> Sechste Übung: Kopf .....	205
<b>Teil IV: Zweiter Übungsteil – die Kür für Fortgeschrittene</b> .....	<b>229</b>
<b>Kapitel 13:</b> Die Worte wirken weiter .....	231
<b>Kapitel 14:</b> Noch mehr spüren und erleben .....	249
<b>Kapitel 15:</b> Angst, Schmerz und Stress – wie das AT eine Spirale durchbricht .....	267
<b>Kapitel 16:</b> Autogenes Training bei Schlafstörungen, Burn-out und anderen Herausforderungen .....	285
<b>Kapitel 17:</b> Vom Üben zum Ausüben .....	309
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>319</b>
<b>Kapitel 18:</b> Zehn gute Gründe, das Autogene Training zu lernen .....	321
<b>Kapitel 19:</b> Zehn hilfreiche Tipps, die Ihnen das Üben erleichtern .....	329
<b>Kapitel 20:</b> Die zehn häufigsten Schwierigkeiten überwinden .....	337
<b>Glossar</b> .....	<b>345</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>349</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>19</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Das Autogene Training von A bis T .....	23
Teil II: Gute Vorbereitung für gutes Gelingen .....	23
Teil III: Erster Übungsteil – die sechs Grund- und Organübungen .....	24
Teil IV: Zweiter Übungsteil – die Kür für Fortgeschrittene .....	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	24
Anhang: Glossar und Stichwortverzeichnis .....	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	24
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>DAS AUTOGENE TRAINING VON A BIS T</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Autogenes Training – kein Zauber</b> .....	<b>29</b>
Stress – nein danke! .....	29
Der Begriff Autogenes Training .....	31
Üben und Trainieren – Lernen und Können .....	32
Gut und bewährt – die Grundstufe des Autogenen Trainings .....	32
Aber bitte mit Sahne – die Oberstufe des Autogenen Trainings .....	33
Gesunder und ungesunder Stress .....	34
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Stress und Entspannung</b> .....	<b>37</b>
Was bei Stress in Körper und Seele passiert .....	37
Das »Stress-Adaptationssyndrom« .....	38
Vorgänge im Gehirn .....	40
Das vegetative (autonome) Nervensystem .....	42
Der Sympathikus .....	42
Der Parasympathikus .....	43
Die Einheit von Körper, Geist und Seele .....	43
Leben im Gleichgewicht .....	44
Die Umschaltung von Erregung auf Entspannung .....	45
Umschalten von Müdigkeit zu Wachheit und geistiger Klarheit .....	46
Lebensbalance – kein Drahtseilakt .....	46

## 12 Inhaltsverzeichnis

Ansatzpunkte und Wirkungen des Autogenen Trainings .....	47
Die Entspannungsreaktion .....	48
Körperliche Merkmale der Entspannungsreaktion .....	48
Affektive Merkmale der Entspannungsreaktion .....	48
Kognitive Merkmale der Entspannungsreaktion .....	49
Aspekte der Selbstregulation .....	50
Neu-Attributieren .....	50
Selbstwirksamkeitserwartungen und Selbstwertgefühl .....	51
Leistungssteigerung .....	51
Untersuchungen zur Wirksamkeit des Autogenen Trainings .....	52

### Kapitel 3

#### Das Geheimnis der Formeln, angenehme Bilder und gute Gefühle .....

55

Die Freude an Einbildungen .....	56
Ich mache mir ein Bild .....	57
Die Sache mit dem rosa Elefanten .....	57
Die Übungsformeln des Autogenen Trainings .....	58
Fremd- und Eigensuggestionen .....	60
Das Wort »Suggestion« .....	60
Die Verwandlung von Fremd- in Eigensuggestionen .....	61
Angenehme Gefühle .....	62
Etwas Lerntheorie und etwas Tiefenpsychologie .....	63
Lerntheorien .....	63
Klassisches Konditionieren .....	63
Operantes Konditionieren .....	64
Lernen am Modell .....	65
Tiefenpsychologie .....	66

## TEIL II

### GUTE VORBEREITUNG FÜR GUTES GELINGEN .....

69

### Kapitel 4

#### Die »Wichtigen W« zur Trainingsvorbereitung .....

71

Wer kann Autogenes Training erlernen und sollte man es tun? .....	72
Neugierige, Genießer und Erholungssuchende .....	73
Stressgeplagte und Schlafgestörte .....	74
Menschen mit stressbedingten körperlichen oder seelischen Beschwerden .....	75
Menschen in fordernden und anstrengenden Lebenssituationen .....	76
Ein Blick auf das Alter .....	77
Grenzen des Autogenen Trainings .....	77
Anspruchshaltung .....	78
Zwangssymptomatik .....	78
Demonstrative Symptomatik .....	79
Übersteigertes Leistungsbedürfnis .....	79
Angst vor Kontrollverlust .....	79

Sekundärer Krankheitsgewinn .....	80
Ausschließliche Fremdmotivation .....	80
Wie und wo? Der richtige Ort, die richtige Haltung .....	81
Was die Berliner Droschkenkutscher mit der Haltung zu tun hatten .....	82
Die Einnahme der Droschkenkutscherhaltung .....	82
Die Lehnstuhlhaltung .....	86
Die Liegehaltung .....	86
Geeignete Orte zum Üben .....	87
Ein Wort zu möglichen Hilfsmitteln .....	90
Wann, wie lange und wie oft? .....	91
Häufigkeit der Übungen .....	91
Stichwort Burn-out .....	92
Dauer der Übungen .....	93
Aussicht auf erste Belohnungen .....	94
Anhaltende Erfolge .....	95

**Kapitel 5**  
**Das Ende zuerst .....** **97**

Die Bedeutung der Rücknahme .....	97
Die Formel für die Rücknahme .....	98
Die erweiterte Rücknahme .....	99
Besonderheiten vor dem Einschlafen .....	100
Weglassen der Rücknahme .....	101
Die Walrosstechnik .....	102
Die Änderung der Kopfübung .....	102
Regulation der Entspannungstiefe .....	103
Protokolle zur Unterstützung .....	104

**Kapitel 6**  
**Ruhe und Gelassenheit .....** **107**

Das Ziel: Ich bin ganz ruhig .....	107
Die Vorstellung von Ruhe .....	108
Die Ruheformeln des Autogenen Trainings .....	110
4 × G – Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig .....	110
Wie Sie mit Störungen von außen umgehen können .....	112
Wie Sie mit Störungen von innen umgehen können .....	113

**TEIL III**  
**ERSTER ÜBUNGSTEIL – DIE**  
**SECHS GRUND- UND ORGANÜBUNGEN .....** **117**

**Kapitel 7**  
**Erste Übung: Schwere .....** **119**

Eine Wohlfühlübung zur Einstimmung .....	119
Die Schwere .....	121
Die Skelettmuskulatur .....	121
Psychischer Stress und Muskelanspannung .....	122

## 14 Inhaltsverzeichnis

Die bildliche Vorstellung von Schwere . . . . .	123
Der Übungsarm . . . . .	124
Die Formeln. . . . .	125
Anleitung zur ersten AT-Übung . . . . .	126
Das Generalisieren. . . . .	128
Förderung des Generalisierens . . . . .	129
Das Wort »angenehm« als Stellschraube . . . . .	131
Zeit für eigene Erfahrungen . . . . .	131
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Zweite Übung: Wärme . . . . .</b>	<b>135</b>
Eine neue Genussübung zur Einstimmung . . . . .	135
Die Wärme . . . . .	137
Wärme ist mehr als eine bestimmte Temperatur. . . . .	137
Wärmeregulation und Blutkreislauf . . . . .	139
Das Temperaturzentrum im Gehirn . . . . .	139
Der Blutkreislauf. . . . .	139
Psychischer Stress und Durchblutung . . . . .	141
Die bildliche Vorstellung von Wärme . . . . .	143
Die Formeln. . . . .	144
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere und Wärme. . . . .	145
Das Generalisieren. . . . .	147
Formeln für das Generalisieren. . . . .	148
Eine Übung für das Generalisieren . . . . .	149
Zeit für eigene Erfahrungen . . . . .	150
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Dritte Übung: Atmung . . . . .</b>	<b>155</b>
Eine neue Wohlfühlübung zur Einstimmung. . . . .	155
Die Atmung. . . . .	157
Das Atemerlebnis. . . . .	158
Atmung und Gefühlsleben . . . . .	158
Das menschliche Atmungssystem . . . . .	159
Das Atemzentrum . . . . .	159
Die Atemmuskulatur . . . . .	160
Die Atemwege. . . . .	161
Die bildliche Vorstellung der Atmung . . . . .	162
Die Formeln. . . . .	163
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme und Atmung . . . . .	164
Zeit für eigene Erfahrungen . . . . .	166
Den richtigen Rhythmus finden. . . . .	167
Und jeder Atemzug vertieft die innere Ruhe . . . . .	169
»Halbzeit-FAQ«: Beantwortung der bis zur Halbzeit am häufigsten auftauchenden Fragen . . . . .	170

<b>Kapitel 10</b>	
<b>Vierte Übung: Herz</b> .....	<b>175</b>
Eine neue Wohlfühlübung zur Einstimmung .....	175
Herz-lich willkommen zur Herz-Übung .....	178
Herz und Gefühlswelt .....	178
Das menschliche Herz-Kreislauf-System .....	179
Das eigene Herz spüren .....	181
Bildliche Vorstellungen für die Herzübung .....	184
Die Formeln .....	184
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung und Herz .....	186
Zeit für eigene Erfahrungen .....	188
Das sogenannte »Tausendfüßlerproblem« .....	188
Gut Ding will Weile haben .....	189
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Fünfte Übung: Bauch</b> .....	<b>191</b>
Eine neue Genussübung zur Einstimmung .....	191
Sonne und Entspannung im Bauch .....	193
Das menschliche Verdauungssystem .....	193
Der Zusammenhang von Bauch und Gefühlen .....	193
Das Sonnengeflecht .....	195
Die bildliche Vorstellung der Bauchwärme .....	197
Die Formeln für die Bauchübung .....	198
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung, Herz und Bauch .....	200
Zeit für eigene Erfahrungen .....	202
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Sechste Übung: Kopf</b> .....	<b>205</b>
Eine Wohlfühlübung zur Einstimmung .....	205
Der Kopf .....	208
Die Stirnkühle .....	210
Die Vorstellung der Stirnkühle .....	211
Die Formeln für die Stirnkühle .....	213
Variationen der Stirnkühle-Übung bei Migräne .....	214
Die Entspannung des Gesichts .....	215
Die Formeln für die Entspannung des Gesichts .....	218
Ruhe für die Augen .....	220
Frische und Klarheit des Geistes .....	221
Besonderheiten vor dem Einschlafen .....	222
Anleitung zur kompletten AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch und Kopf .....	224
Zeit für eigene Erfahrungen .....	226

## TEIL IV ZWEITER ÜBUNGSTEIL – DIE KÜR FÜR FORTGESCHRITTENE..... 229

### Kapitel 13 Die Worte wirken weiter..... 231

»Ruhe – Schwere – Wärme« – eine Wohlfühlübung.....	232
Persönliche Leitsätze – die formelhaften Vorsätze.....	234
Veränderungswünsche und Ziele.....	235
Positive Sätze für Ihr Leben.....	237
Ein Samenkorn wächst zur Pflanze.....	239
Beispiele für formelhafte Vorsätze.....	240
Das Terminerwachen.....	241
Schlafstörungen.....	241
Nervosität und Unruhe.....	243
Prüfungsvorbereitung.....	244
Angst.....	246
Ihr ganz persönlicher Wunsch.....	247

### Kapitel 14 Noch mehr spüren und erleben..... 249

Eine Übung für die Sinne.....	249
Achtsamkeit und Wahrnehmung im Alltag.....	252
Auf kleine Dinge achten.....	254
Eigene Gefühle wahrnehmen.....	255
Gefühle und psychosomatische Erkrankungen.....	256
Gefühle und Autogenes Training.....	257
»Vor meinem inneren Auge entsteht ein Bild«.....	259
Selbsterfahrung.....	260
»Ich sehe meine Farbe«.....	261
»Ich sehe meinen Weg«.....	264

### Kapitel 15 Angst, Schmerz und Stress – wie das AT eine Spirale durchbricht..... 267

Schmerzen.....	267
Die vier Komponenten des Schmerzes.....	268
Die Entstehung chronischer Schmerzen aus psychosomatischer Sicht....	270
Was wo wie wirkt – Ansatzpunkte des Autogenen Trainings bei Schmerzen.....	272
Der lokale Ansatz.....	272
Der Ansatz über die allgemeine Entspannungsreaktion.....	274
Vorstellungen und formelhafte Vorsätze zur Schmerzbewältigung.....	275
Angst.....	277
Die vier Komponenten der Angst.....	278
Ansatzpunkte des Autogenen Trainings bei Angst.....	279
Die allgemeine Entspannungsreaktion.....	280
Vorstellungen und formelhafte Vorsätze zur Angstbewältigung.....	280
Behandlungsmöglichkeiten einer Angsterkrankung.....	283



**Kapitel 16**  
**Autogenes Training bei Schlafstörungen, Burn-out**  
**und anderen Herausforderungen** ..... **285**

- Schlafstörungen..... 285
  - Mond oder Gene – Ursachen von Schlafstörungen ..... 288
  - Ansätze des Autogenen Trainings bei Schlafstörungen..... 291
  - Die allgemeine Entspannungsreaktion und Besonderheiten vor dem  
Einschlafen ..... 291
  - Formelhafte Vorsätze ..... 292
- Autogenes Training bei chronischen Erkrankungen ..... 293
  - Wirksame Ansätze des Autogenen Trainings..... 294
  - Eine schlimme Nachricht..... 296
- Burn-out-Syndrom..... 297
  - Ursachen eines Burn-out ..... 298
  - Einem Burn-out vorbeugen ..... 299
  - Wie das Autogene Training zur Vorbeugung beiträgt..... 299
  - Die Behandlung eines Burn-out-Syndroms ..... 300
- Lern- und Arbeitsstörungen..... 301
  - Ansätze des Autogenen Trainings ..... 301
  - »Ich mache es« – formelhafte Vorsätze zum Erledigen ..... 302
  - To-do-Listen und was sonst noch hilft ..... 303
- Sport und Autogenes Training..... 305
- »Wir sind ganz ruhig« – Autogenes Training zur Geburtstvorbereitung ..... 307

**Kapitel 17**  
**Vom Üben zum Ausüben**..... **309**

- Die Schulter-Nacken-Übung..... 309
  - Warum hilft die Schulter-Nacken-Übung so gut? ..... 309
  - Das Kreuz mit dem Kreuz ..... 310
  - Formeln und Vorstellungen der Übung ..... 311
- In der Kürze liegt die Würze: Kurzübungen für alle Lebenslagen..... 312
  - Die Dreier-Kurzübung ..... 312
  - Die Sechser-Kurzübung..... 313
  - Autogenes Training im Stehen oder Gehen..... 314
- Die Polarisationsübung..... 315

**TEIL V**  
**DER TOP-TEN-TEIL**..... **319**

**Kapitel 18**  
**Zehn gute Gründe, das Autogene Training zu lernen**..... **321**

- Suche nach Erholung und Entspannung ..... 321
- Lust und Neugier, mehr über sich zu erfahren..... 322
- Steigerung von Leistung und Konzentration..... 323
- Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen lindern ..... 323
- Kalte Hände oder Füße erwärmen ..... 324
- Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen beseitigen..... 324
- Anfällen von schneller Atmung vorbeugen ..... 325

## 18 Inhaltsverzeichnis

Herz-Kreislauf-Erkrankungen behandeln.....	325
Störende Gewohnheiten beseitigen.....	326
Unsicherheit, Lampenfieber und Prüfungsangst verringern.....	327
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn hilfreiche Tipps, die Ihnen das Üben erleichtern.....</b>	<b>329</b>
Die richtige Motivation finden.....	329
Sich Zeit nehmen.....	330
Regelmäßig üben.....	330
Auch kleine Erfolge und Fortschritte beachten.....	331
Leistungsdruck vermeiden.....	331
Übungsprotokolle – wem es Spaß macht.....	332
Mit Störungen von außen umgehen.....	333
Mit Störungen von innen umgehen.....	333
Auf Hilfsmittel verzichten.....	334
Vom Schreibenlernen zur eigenen Handschrift.....	335
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Die zehn häufigsten Schwierigkeiten überwinden.....</b>	<b>337</b>
Angst, die Augen zu schließen oder sich auf das Üben einzulassen.....	337
Unerwünschtes Einschlafen während des Übens.....	338
Ungewollte Müdigkeit nach dem Üben.....	338
Anfängliche Unruhe oder Körperzuckungen.....	339
Ungewöhnliche Körperempfindungen.....	340
Leichtigkeit statt Schweregefühl.....	340
Kribbeln in Armen oder Beinen.....	341
Kopfschmerzen durch das Üben.....	341
Schmerzen beim Üben.....	342
Schwierigkeiten, Atem und Herz in Einklang zu bringen.....	342
<b>Glossar.....</b>	<b>345</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>349</b>