

Stichwortverzeichnis

A

Angststörung 116, 121
Arbeitsarm *siehe* Übungsarm
Arm 51 f., 61
Asthma 77
Atemformel 70
Atemfrequenz 85
Atemmuskulatur 69
Atemreflex 68, 70
Atemrhythmus 68, 77
Atemzentrum 68 f.
Atmung 49, 68, 70
Atmungsübung 71
Aufmerksamkeitsübung 37
Ausatmung 70
Autonomes Nervensystem *siehe*
 Vegetatives Nervensystem
Autosuggestion *siehe* Selbst-
 suggestion 115

B

Bauchraum 69, 91
Bauchschmerz 90
Bauchübung 94
Bauchwärme 93
Benommenheit 42
Blutdruck 84
 niedriger 43, 86
Bluthochdruck 60, 84
Bronchien 68, 91
Brustkorb 69, 91

D

Darm 59
Darmbewegung 93
Distanzierung 102, 117
Droschkenkutschhaltung 26, 75
Durchblutung 59, 76, 86
Durchblutungsstörung 60
 Herz 84, 86

E

Ehrgeiz 30
Einatmung 69
Einbildung 17
Einschlafen
 gewünscht 28, 43 f., 64, 108
 ungewollt 26, 75
Entspannung 15, 75, 92
Entspannungsmusik 29
Entspannungsreaktion 60
Entspannungsreflex 17, 31
Entspannungssignal 35
Entspannungstreppe 82
Entwölken der Stirn 102
Erbrechen 90
Erfrischungsübung 96
Erholung 17
Erkrankung
 psychosomatische 91
 stressbedingt 22

F

Flosseln 44, 53, 75
Formel 15, 18
 Atmung 70
 Bauch 93
 Gesicht 105
 Herz 85
 Schwere 52
 Stirnkühle 101
 Verstärkung 71
 Wärme 61
Formelhafter Vorsatz 15, 95, 109, 114 ff.,
 118, 122
Formelrhythmus 35
Fremdsuggestion 15, 18

G

Geborgenheit 58
Geburtsvorbereitung 22
Gedeihstörung 90
Gefühl 18, 68, 83, 90

Gefühlszentrum 68, 83
 Gehirn 59, 69, 83, 99
 Gelassenheit 38, 120 f.
 Generalisieren 55, 64 f.
 Genussfähigkeit 57
 Genussübung 56, 80, 89
 Bauch 89
 Wärme 56
 Geräusch 29, 38
 Gesichtsentspannung 102
 Grübeln 44, 100

H

Hartnäckigkeit 50
 Haut 59
 Herz 82 ff., 91
 Herz-Kreislauf-System 83
 Herzerkrankung 83 f.
 Herzfrequenz 82, 84 f.
 Herzinfarkt 84
 Herzklopfen 75
 Herzrhythmus 82, 84 f.
 Herzübung 84 ff.
 Hilfsmittel 29
 Hyperventilation 68

I

Imagination 17
 Indifferenzformel 38 f., 53, 62, 71, 88, 102,
 108, 117, 120

K

Kalte Füße 56, 60, 76
 Kampf-oder-Flucht-Reaktion 16, 91
 Körperkerntemperatur 59
 Körperliche Arbeit 51
 Körperreaktion 37
 Körperwahrnehmung 76
 Körperzuckung 74
 Kohlendioxid 68 f.
 Konflikt 91, 122
 Kopfschmerz 41 f., 50
 Kopfübung 44, 108
 Kopfwärme 76
 Krampflosung 92
 Kribbeln 76

L

Lebensziel 115
 Lehnsesselhaltung 28
 Leistungssteigerung 16
 Liegehaltung 28, 30
 Linkshänder 51, 61
 Loslassen 38, 40, 66
 Lunge 68 f., 91

M

Massage 50
 Meditation 66
 Migräne 96, 102
 Mitgefühl 58
 Motivation 14 f., 23, 115
 Müdigkeit 41 f.
 Muskelanspannung 50
 Muskelentspannung 52
 Muskulatur 50

N

Nervenknotenpunkt 91
 Nervensystem 16
 parasympathisches 84
 sympathisches 84
 Nervosität 120
 Neurotransmitter 83

O

Ohnmacht 69
 Ohrgeräusch 44, 117
 Orgasmusschwierigkeit 92
 Ort der inneren Ruhe 68, 89

P

Panik 68
 Parasympathikus 16 f., 68, 84, 91
 Persönliche Leitsätze *siehe* Formelhafter
 Vorsatz
 Polarisierung 96, 101
 Potenzstörung 92
 Prüfung 22, 91
 Prüfungsangst 121
 Psychosomatische Erkrankung 22
 Puls 83 f., 88

R

Reaktionsfähigkeit 41
 Rechtshänder 51, 61
 Regenerationsmodus 17
 Regulation der Entspannungstiefe 44, 75
 Regulierung der Übung 45
 Reise durch den Körper 25
 Reizblase 92
 Reizwort 38, 115, 119
 Rückenschmerz 50
 Rücknahme 40, 43, 53, 56
 Rücknahmeformel 41, 48, 53, 56, 66, 71, 88, 90
 erweiterte 42, 82
 Ruhe 34f.
 Ruhebild 35
 Ruheformel 15, 35, 53, 62, 71
 Ruhetönung 35, 38

S

Sauna 51, 59
 Schlaf 75, 119
 Schlafstörung 21, 118
 Schmerz 44, 76
 Schmerzlinderung 58
 Schüchternheit 116
 Schulter-Nacken-Bereich 76
 Schulter-Nacken-Verspannung 27
 Schulterschmerz 50
 Schultz, Johann Heinrich 21, 26, 114, 118
 Schwere 51, 53, 74
 Schwere-Übung 31, 53f., 62, 76
 Schwereformel 55
 Schweregefühl 49, 52, 74
 Schwindel 41, 43
 Schwitzen 59, 61, 75
 Selbstbeeinflussung 15, 18
 Selbstsuggestion 14, 18
 Selbstvertrauen 120f.
 Sexualstörung 92
 Sicherheit 49
 Sitzhaltung 48, 77
 Skelettmuskulatur 49, 51
 Solarplexus *siehe* Sonnengeflecht
 Sonnengeflecht 91, 93
 Sorgen 117
 Sport 21, 51

Stillen 90
 Stirnkühle 100
 Stirnmuskulatur 100
 Störung von außen 38
 Störung von innen 39
 Stoffwechsel 16, 69
 Stress 20f., 59, 83, 91
 psychischer 50, 59
 Stresshormon 84
 Stressregulation 91
 Stressreiz 16
 Stresssystem 83
 Stresszentrum 68, 83
 Sympathikus 16, 68, 84, 91

T

Temperaturregulation 59
 Temperaturzentrum 59, 76
 Terminerwachen 118
 Trainingsschwierigkeit 38
 Trost 58

U

Übelkeit 75, 90
 Üben 109
 Übungsanleitung 29
 Übungsarm 51, 61
 bei Linkshändern 51
 bei Rechtshändern 51
 Übungsdauer 30
 Übungsheft 30
 Übungsort 29
 Übungsprotokoll 53
 Übungssituation 30
 Übungszeit 29
 Übungsziel 34, 39
 Unbewusstes 114
 Unruhe 20, 120
 Unsicherheit 75

V

Vaginismus 92
 Vegetatives Nervensystem 16, 68, 91
 Verdauung 91
 Verdauungsstörung 92
 Verdauungssystem 17, 94

Verkrampfung 58, 69
Verspannung 50
Vorsatzformeln *siehe* Formelhafter Vorsatz
Vorstellungskraft 17
Vortrag halten 116

W

Wärme 61, 74, 76, 93
Wärme-Übung 31, 58, 61 f., 92
Wärmeanwendung 50
Wärmeformel 61
Wärmegefühl 56, 60
Wärmeregulation 59
Wärmevorstellung 61

Wahrnehmungsübung 25
Walrosstechnik 28, 43, 55, 64
Wohlfühlübung 80
Atem 66
Entspannungstreppe 80
Herz 80
Kopf 96 f.
Schwere 48

Z

Zähneknirschen 105 f.
Zittern 75
Zunge 104, 106
Zwerchfell 69, 91