

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Über dieses Buch	10
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	10
1 Die wichtigen »W« zur Trainingsvorbereitung	13
Der Begriff Autogenes Training	14
Der Aufbau des Autogenen Trainings	15
Körperliche Grundlage: Die Entspannungsreaktion	16
Wie Autogenes Training funktioniert	17
Die Freude an Einbildungen	17
Die Übungsformeln des Autogenen Trainings	18
Angenehme Gefühle	18
Wer kann Autogenes Training erlernen und warum sollte man es tun?	19
Neugierige, Genießer und Erholungssuchende	20
Stressgeplagte und Schlafgestörte	21
Menschen mit stressbedingten körperlichen oder seelischen Beschwerden	22
Menschen in fordernden und anstrengenden Lebenssituationen	22
Ein Blick auf das Alter	23
Grenzen des Autogenen Trainings	23
Wie und wo? Der richtige Ort, die richtige Haltung	26
Was die Berliner Droschkenkutscher mit der Haltung zu tun hatten	26
Die Einnahme der Droschkenkutscherhaltung	26
Die Lehnstuhlhaltung	28
Die Liegehaltung	28
Geeignete Orte zum Üben	29
Ein Wort zu möglichen Hilfsmitteln	29
Wann, wie lange und wie oft?	29
Häufigkeit der Übungen	30
Dauer der Übungen	30

2	<i>Über Anfang und Ende des Trainings</i>	33
	Das Ziel: Ich bin ganz ruhig	34
	Die Vorstellung von Ruhe	35
	Die Ruheformeln des Autogenen Trainings	35
	4 × G – Geräusche und Gedanken ganz gleichgültig	36
	Wie Sie mit Störungen von außen umgehen können	38
	Wie Sie mit Störungen von innen umgehen können	39
	Die erweiterte Rücknahme	42
	Besonderheiten vor dem Einschlafen	43
	Weglassen der Rücknahme	43
	Die Walrosstechnik	43
	Die Änderung der Kopfübung	44
	Regulation der Entspannungstiefe	44
	Das Wort »angenehm« als Stellschraube	45
	Protokolle zur Unterstützung	45
3	<i>Die ersten drei Grundübungen: Schwere, Wärme, Atmung</i>	47
	Erste Übung: Schwere	48
	Eine Wohlfühlübung zur Einstimmung	48
	Die Skelettmuskulatur	49
	Psychischer Stress und Muskelanspannung	50
	Die bildliche Vorstellung von Schwere	51
	Der Übungsarm	51
	Die Formeln	52
	Anleitung zur ersten AT-Übung	53
	Zweite Übung: Wärme	56
	Eine neue Genussübung zur Einstimmung	56
	Wärme ist mehr als eine bestimmte Temperatur	58
	Wärmeregulation und Blutkreislauf	59
	Psychischer Stress und Durchblutung	59
	Die bildliche Vorstellung von Wärme	61
	Die Formeln	61
	Anleitung zur AT-Übung mit Schwere und Wärme	62
	Dritte Übung: Atmung	66
	Eine neue Wohlfühlübung zur Einstimmung	66
	Das Atemerlebnis	68

Atmung und Gefühlsleben	68
Das menschliche Atmungssystem	69
Die bildliche Vorstellung der Atmung	70
Die Formeln	70
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme und Atmung	71
Den richtigen Rhythmus finden	74
»Halbzeit-FAQ«	74

4 *Nach der Halbzeit: Herz, Bauch und Kopf*

Vierte Übung: Herz	80
Eine neue Wohlfühlübung zur Einstimmung	80
Herzlich willkommen zur Herzübung	82
Herz und Gefühlswelt	83
Das menschliche Herz-Kreislauf-System	83
Das eigene Herz spüren	84
Bildliche Vorstellungen für die Herzübung	85
Die Formeln	85
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung und Herz	86
Fünfte Übung: Bauch	88
Eine neue Genussübung zur Einstimmung	89
Der Zusammenhang von Bauch und Gefühlen	90
Das Sonnengeflecht	91
Die bildliche Vorstellung der Bauchwärme	93
Die Formeln für die Bauchübung	93
Anleitung zur AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung, Herz und Bauch	94
Sechste Übung: Kopf	96
Eine Wohlfühlübung zur Einstimmung	96
Kopf und Stirnkühle	99
Die Vorstellung der Stirnkühle	100
Die Formeln für die Stirnkühle	101
Die Entspannung des Gesichts	102
Die Formeln für die Entspannung des Gesichts	105
Ruhe für die Augen	106
Frische und Klarheit des Geistes	107
Besonderheiten vor dem Einschlafen	108
Anleitung zur kompletten AT-Übung mit Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch und Kopf	108

5 Die Worte wirken weiter	113
Persönliche Leitsätze – die formelhaften Vorsätze	114
Veränderungswünsche und Ziele	115
Positive Sätze für Ihr Leben	116
Beispiele für formelhafte Vorsätze	118
Das Terminerwachen	118
Schlafstörungen	118
Nervosität und Unruhe	120
Angst	121
Ihr ganz persönlicher Wunsch	122
 Stichwortverzeichnis	 123