

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeit 283, 289
Ablösungsprozess 65
Abstinenz 295
Achtsamkeitsübung
 249, 252, 254
 Frucht 249
Aktivität 291, 338
Akzeptanz 296
Alarmreaktion 38
Albträume 287
Alkohol 287, 290
Alkoholabhängigkeit
 53, 294–295
Alkoholentzug 290
Alkoholproblem 72
Alliteration 201
Alltag 147
Alltagsstress vorbeugen 72
Alzheimer-Erkrankung 77
Amygdala 40
Angina pectoris 185
Angst 35, 40, 49, 57, 60,
 65, 74, 79–80, 142, 159,
 171, 183, 194, 196, 215,
 218, 237, 246–247, 253,
 267, 269, 274, 277–279,
 281–282, 296, 306–307,
 325, 329, 337
 Behandlung 283
 Diagnostik 283
 Gedanke, negativer 278
 Komponenten 298
 Medikamente 283
Angstpegel 280
Angstspirale 246, 278, 327
Angststörung 53, 237,
 246, 267, 278
Anschlussrehabilitation 183
Anspannung 34, 43
Anspruchshaltung 78–79
Antidepressivum 289, 300
Antriebsschwäche 297
Appetitlosigkeit 74
Arbeitsarm 124
Arbeitsbelastung 297–298
Arbeitslosigkeit 35
Arbeitsmodus 44–45, 48
Arbeitsstörung 301
Ärger 88, 107, 113, 195,
 215, 238, 253, 256–257,
 285, 292, 321
Arm 124–125, 182, 200

Armut 35
Arterie 140
Asthma 53, 158, 174, 290
Atemerlebnis 155, 158, 162
Atemformel 163
Atemfrequenz 184
Atemgymnastik 158
Atemkurve 166–167
Atemmuskulatur 160
Atemreflex 158, 160
Atemregulation 159, 325
Atemrhythmus 91, 108, 110,
 167, 169, 174, 188, 202,
 234, 242–244, 292, 312
Atemübung 91, 334
Atemwege 161
Atemwegs-
 erkrankungen 289
Atemzentrum 158–159, 170
Atlantiküberquerung 306
Atmung 31, 41–43,
 82, 157, 162
 grafische Darstellung 209
Atmungsbeschleunigung 42
Atmungssystem 159
Atmungsübung 164
Aufmerksamkeit 49–50, 52,
 61, 64, 76, 80
Aufmerksamkeits-
 fokussierung 49
Aufmerksamkeitsübung 111
Aufregung 179
Aufschieben von
 Aufgaben 301
Auge 220, 338
Augenbeschwerden 227
Ausatmung 169, 312, 315
Ausdauertraining 43
Ausgeliefertsein 269,
 276, 278, 295
Autogenes Training 283
 Altersgrenze 77
 Angst 279
 Ansatzpunkt 47, 272
 Begriff 31
 chronische Er-
 krankung 295
 Erfolg 296
 Geburtsvorbereitung 307
 Geschichte 40
 Grenzen 77
 Grundstufe 102
 Kontraindikation 78
 Körperhaltung 81

Leistungssteigerung 305
Lern- und
 Arbeitsstörung 301
liegend 29
Messung 50
Nebenerscheinung 169
Nebenwirkung 79, 283
Notfallbehandlung 76
Oberstufe 33, 73, 249
Schlafstörung 288, 291
Schmerz 272
Schmerzbewältigung 272
Schwangerschaft 307
Schwierigkeiten 338
sitzend 89
Stehen oder Gehen 314
Stressniveau 46
Übungsformeln 58
Unabhängigkeit 284
Voraussetzung 78
Vorbereitung 71
Umschaltung 35
Vorteile 30, 321
Wirksamkeit 29, 52, 321
Autonomes Nervensystem
 42
Autosuggestion 31, 234

B

Bandscheibe 270
Bauch 191
Bauchgeräusch 174, 340
Bauchhirn 196
Bauchhöhle 195
Bauchkoliken 199
Bauchnabel 196
Bauchraum 160, 193
Bauchschlagader
 140, 182–183
Bauchschmerzen
 72, 195, 324
Bauchspeicheldrüse 193, 324
Bauchübung 191, 200, 325
Bauchwärme 197
Beckenboden 308
Beckenraum 193
Behandlung 300
Belohnung 64, 76, 94
Benommenheit 99
Benzodiazepine 283
Bestrafung 65
Betablocker 50, 256, 290
Bewerbungsgespräch 244

Bewusstsein 61, 77, 159
 Beziehungsgestaltung 44, 260
 Biofeedback 35, 50
 Biorhythmus 286
 Blockade 67, 301
 lösen 246
 Blut 212
 Blutdruck 34–35, 39, 41–43,
 50, 97, 141
 Blutdruckerhöhung 274
 Blutgefäße 43, 139–141
 Bluthochdruck 53, 141,
 256–257, 290, 294
 Blutkreislauf 41–42
 Blutung 267
 Blutzucker 42–43
 Boxen 196
 Bronchialasthma 174
 Bronchien 158, 161
 Brustbein 180, 196
 Brustkorb 111, 160, 162, 168
 Brustkorbmuskeln 160
 Burn-out-Syndrom 92, 297
 Bypassoperationen 185

C

Charakterbildung 261
 Colitis ulcerosa 294
 Colon irritabile 294
 Computertomografie 270
 Cortisol 41

D

Darm 141, 195, 199
 Darmausgang 193
 Darmbewegung 198
 Demenz 77
 Denken 211, 221
 Depression 44, 53, 77,
 115, 289, 297
 Diagnose 75
 Diät 287
 Dickdarm 193
 Distanzierung 48–49, 52,
 112–114, 222, 246, 276,
 279, 289, 291, 333
 Dreierformel 312
 Dreier-Kurzübung 312
 Droschkenkutschhaltung
 82, 170, 342
 Droschkenkutschersitz
 82, 173
 Dünndarm 199
 Durchblutung 133, 138–139,
 141–142, 151, 153
 Haut 42–43
 Muskulatur 43
 Verdauungsorgane 43

Durchblutungsregulation 139
 Durchblutungsstörung 141,
 183, 185, 294
 Finger und Zehen 294
 Herz 183
 Durchfall 42, 195, 244, 324
 Dysstress 34, 39

E

EEG 50
 Ehrgeiz 91, 298, 310
 Ehrlichkeit 236
 Eigenfarbe 261
 Eigensuggestion 61
 Einatmen 160, 316
 Einbildung 56
 Eingeweide 196
 Einheit von Körper und
 Seele 249
 Einsamkeit 269
 Einschlafen 291
 gewünscht 87
 unerwünscht 291
 ungewollt 82
 Eisenhower-Schema 304
 Emotionale Intelligenz 269
 Emotion 41–42
 Engagement 298
 Entgiftung 295
 Entladung
 autogene 170
 Entspannung 37, 45,
 56, 61–62, 64, 193,
 215, 218, 321
 Entspannungsmusik 90, 334
 Entspannungsreaktion 31,
 48–49, 231, 267, 274, 280,
 291, 299, 301, 338
 affektive Merkmale 49
 kognitive Merkmale 50
 Entspannungsreflex 45, 48,
 64, 93, 95, 115, 232, 276,
 292, 311–312, 335
 Entspannungssignal 110
 Entspannungstreppe
 176, 259
 Entspannungsübung 280
 Enttäuschung 298
 Entwöhnung 295
 Entwölken der Stirn 214
 Entzugserscheinung 287
 Entzündung 267
 Epilepsie 53, 294
 Erbrechen 222
 Erfrischung 95, 209,
 211–212, 223, 292
 Erfrischungsübung 205
 Ergotrope Reaktion 42
 Ergotropie 42

Erholung 36, 72–73, 321
 Erholungsmodus 44
 Erinnerung 49
 Erkrankung
 böartig 296
 chronische 296
 körperliche 256
 psychosomatische 31, 45,
 72, 75, 255–256
 seelische 31
 stressbedingte 39,
 72, 321, 329
 Erledigung von Aufgaben
 238, 301
 Erregung 323
 Erröten 42
 Erschöpfung 123
 Erwartungshaltung 171
 Essen 288
 Eustress 34
 Extrasystole 51, 190

F

Fahrtauglichkeit 99
 Farbeindrücke 259
 Farbübung 261, 263
 Fernseh- oder
 Computersucht 73
 Finanzamt 236, 238
 Flosseln 103, 126, 171, 339
 Fluglärm 290
 Flugreise 101
 Formel 32, 90
 Atmung 163
 Bauch 198
 Generalisieren 128
 Gesicht 218
 Herz 184
 Stirnkühle 153
 Verkürzung 234
 Verstärkung 164
 Wärme 131
 Formelhafter Vorsatz
 236, 240, 245, 247–
 248, 295, 303
 Formelrhythmus 110
 Fremdmotivation 80, 330
 Fremdsuggestion 32,
 91, 108, 334
 Freud, Sigmund 66
 Freudenberg, Herbert 297
 Frische 221
 Frucht 249
 Frustration 286
 Funktionsstörung 36

G

Gasaustausch 161
 Geborgenheit 138

Geburt 35, 37, 43, 76, 138
 Geburtsvorbereitung 73,
 76, 285, 307
 Gedächtnis 63
 Gedanke 113
 störender 333
 Gedeihstörung 195
 Gefäßweiterung 139
 Gefäßverengung 139, 142
 Gefühl 62, 158, 178,
 249, 255, 269
 Angst 278
 Gefühlsintensität 260
 Gefühlskälte 138
 Gefühlswahrnehmung 258
 Gefühlszentrum
 158, 181, 272
 Gefühl 40–41, 44, 47, 139,
 151, 159, 179, 209, 221, 271
 Geist 221
 Geistige Klarheit 205
 Gelassenheit 74, 76, 107,
 112, 174, 238, 243, 246,
 254, 266, 279, 281, 297,
 300, 308, 322, 333, 338
 Geltungssucht 79
 Gen 44
 Generalisieren 128, 147,
 149, 152, 172
 Genetik 291
 Genuss 225
 Genussfähigkeit 73, 136, 254
 Genussübung 135, 176
 Bauch 191
 Wärme 136
 Geräusch 88, 111, 333
 Gereiztheit 74, 215
 Geschehenlassen 52, 78
 Geschlechtsorgan
 42, 193, 324
 Geschlechtsverkehr 197, 325
 Geschwulst 267
 Gesichtsentspannung 215
 gezielte 216
 Gesundheitsgefährdung 45
 Getragenwerden-Reflex 309
 Gewichtsproblem 73
 Gewissensdruck 75, 291
 Gleichgültigkeit 112, 223, 238
 Großhirnrinde 40
 Grübeln 79, 211
 Grundstufe 258
 Grüner Star 53, 294
 Gruppenkurs 65, 155, 190
 Gürtelwindung 41
 Gyrus cinguli 40, 44

H

Haltung 310
 Harmonie, innere 261

Harnblase 193, 324
 Harndrang 290
 Hartnäckigkeit 123
 Hauptschlagader 180
 Hausmittel 210–211
 Haut 43, 50, 139, 142
 Hauterkrankung 273, 294
 Heirat 35, 290
 Helfersyndrom 298
 Hemmung 73
 Herz 43, 51, 175, 178, 193
 Herzangst 183
 Herzerkrankung 243, 256
 Herz-Extraschlag
 51, 181, 189
 Herzfrequenz 41, 178,
 181, 269, 278
 Herzinfarkt 46, 53, 183,
 256, 268, 325
 Herzinfarktvorbeugung 329
 Herzkatheterunter-
 suchung 185
 Herzklappe 180
 Herzklopfen 42, 49, 74, 171,
 290, 313, 339
 Herzkranzarterie 185
 Herzkranzgefäß
 183, 294, 326
 Herz-Kreislauf-Er-
 krankung 256, 325
 Herz-Kreislauf-
 Störungen 289
 Herz-Kreislauf-System
 37, 179, 181
 Herzrhythmus 178, 184, 342
 Herzrhythmusstörung 183
 Herzschlag 184
 spüren 187
 Herzschrittmacher 181
 Herzstolpern 190
 Herzübung 175, 178,
 183–184, 342
 Hilflosigkeit 269, 278, 295
 Hilfsmittel 304, 317
 Hindernis 265
 Hippocampus 40
 Hirnanhangsdrüse 41
 Hirnblutung 296
 Hirnentzündung 296
 Hirnerkrankung 289
 Hirnforschung 37, 260
 Hirnrinde 209
 Hirnschaden 289
 Hirnstamm 41
 Hirnstruktur 44, 139, 159
 Histologie 296
 Hitze 35, 139
 Hitzegefühl im Kopf 341
 Hoffnungslosigkeit 269, 276
 Homunculus 209

Hormon 37
 Hormonstörung 289
 Hörsturz 74
 Hustenreiz 273
 Hyperventilation 159, 325
 Hypnose 31, 61, 273, 334
 Hypnotherapie 283
 Hypochondrie 55, 73
 Hypophyse 41
 Hypothalamus 40–41

I

Imagination 56,
 259, 261, 275
 Indifferenzformel 107, 112–
 115, 126, 128, 145, 164, 174,
 186, 214, 223–224, 238,
 243, 275, 292, 295, 333
 Infarkt 267
 Infekt 139
 Infektanfälligkeit 297
 Infektion 34
 Infektneigung 74
 Inneres Auge 56
 Innere Uhr 241, 286–287
 Intelligenz 41
 Intelligenzminderung 77
 Isolation 35, 269

J

Jo-Jo-Effekt 287
 Juckreiz 273, 294

K

Kälte 35, 138
 kalte Füße 142, 151
 kalte Hände 324
 Kampf-oder-Flucht-
 Reaktion 39
 Kandell, Eric 63
 Karriereleiter 305
 Katzenexperiment 195
 Kehlkopf 161
 Kindheit 38, 88, 95
 Klarheit 102
 Klassisches Kondi-
 tionieren 63
 Koffein 287–288
 Kognitive Verhaltens-
 therapie 64
 Kohlendioxid 140,
 158, 161, 325
 Kolik 272
 Konditionierung 63–64,
 90–91, 334
 Konflikt 34, 75, 88, 178, 195,
 238, 247, 256–257, 283,
 298, 321, 324
 Kontrollverlust 78–79, 269

Konzentration 31, 36, 48
 Konzentrationssteigerung 52, 223
 Konzentrationsstörung 301
 Konzentrative Selbstentspannung 31
 Kopf 32
 Kopfschmerz 65–66, 72, 74, 99–100, 214–215, 227, 267, 287, 311, 341
 Kopfübung 102, 205, 208–209, 219
 Kopfwärme 222
 Koronare Herzkrankheit 294, 325
 Körperempfindung 299, 337, 340
 Körperhaltung 310
 Körperkerntemperatur 50, 139
 Körperkreislauf 178, 180
 Körperreaktion 103
 Körpersprache 218
 Körperwahrnehmung 122, 300, 322, 337, 340
 Körperzuckung 339
 Krach 34, 113
 Kraepelinsches Beruhigungsbad 210
 Krampflosung 197, 325
 Krankheitsbewältigung 285, 295, 297
 Krankheitsdiagnose 35, 296
 Krankheitszeichen 297
 Kränkung 35, 257, 269, 296, 298
 Kreativität 49, 73, 237, 302
 Krebs 289
 Kreislaufbeschwerden 307
 Kribbelgefühl 153
 Kribbeln 133, 172, 341
 Krise 290, 300
 Kühlung 210
 Kur 183
 Kurzübungen 299

L

Lähmung 296
 Lampenfieber 72, 88, 282, 284, 306
 Lärm 35
 Lebensalter 78
 Lebensbalance 46
 Lebenserfahrung 303
 Lebensgeschichte 40, 66
 Lebensstil 72
 Lebensziele 227
 Leber 139, 193–194
 Lehnssesselhaltung 85

Leichtigkeit 133, 171
 Leichtigkeitsgefühl 133
 Leistungsbedürfnis 78–79
 Leistungsdruck 52, 331
 Leistungsminderung 297
 Leistungssteigerung 42, 51, 306, 323
 Lernen 32, 48–49, 58–59, 63, 65–66, 71, 74, 76–78, 88, 91, 94, 97–99
 Lernen am Erfolg 63, 65–66
 Lernen am Modell 63, 65
 Lernfähigkeit 76
 Lerntheorie 63
 Licht 288, 290
 Liebeskummer 138, 179
 Liebesverlust 257
 Liegehaltung 86, 88–89
 Limbisches System 41
 Lindemann, Hannes 52, 306, 323
 Linkshänder 125, 133, 144
 Locus coeruleus 41
 Loslassen 51, 78–80, 91
 Luftröhre 161, 193
 Lunge 158–159, 161, 180, 193
 Lungenbläschen 141, 161
 Lungenkreislauf 141, 178, 180
 Lustprinzip 304

M

Magen 42–43, 141, 193, 196, 324
 Magen-Darm-Erkrankung 289, 294
 Magenschmerz 74
 Magisterarbeit 302, 304
 Magnetresonanztomografie 270
 Mandelkern 40
 Manie 289
 Massage 123
 Medikament 47, 50, 75
 Meditation 29, 155, 157
 Menstruationsbeschwerden 138, 273
 Mentales Training 306
 Mentale Technik 51, 74, 305
 Migräne 53, 205, 211, 213–214, 294
 Milz 193, 324
 Missbrauch 38
 Missemphindung 103
 Misshandlung 38
 Mitgefühl 179
 Mittagessen 89
 Mittagsschlaf 46, 286
 Mobbing 35

Molekulargenetik 38
 Mond 211
 Morbus Crohn 294
 Motivation 31, 50, 65, 76, 80, 88, 171, 235–236, 306, 322, 329, 332
 Motorik 151, 209
 Müdigkeit 46, 99
 ungewollte 82
 Multiple Sklerose 296
 Mundhöhle 193
 Muskelanspannung 30, 122, 213, 274, 278, 321, 327
 Muskelentspannung 29, 119, 121–122
 Muskelhartspann 309
 Muskelspannung 43
 Muskelverkrampfung 272
 Muskelverspannung 122, 269, 294, 307
 Muskulatur 309, 326, 338, 341
 Mut 237
 Muttermund 307

N

Nahrungsmittelallergie 253
 Narbe 171
 Narkolepsie 289
 Nebenniere 41, 193, 324
 Nebenwirkung 289, 294
 Negative Gedanken 327
 Negativer Verstärker 65
 Nein-Sagen 281
 Nervenbahn 41, 139
 Nervenbotenstoff 37, 41
 Nervenknötchenpunkt 193, 195–196
 Nervenzelle 40, 139, 209
 Nervosität 72, 74, 240, 243, 323
 Neu-Attributieren 50, 52
 Neugier 72–73, 314, 322
 Neurobiologie 267
 Neurodermitis 53, 294–295
 Neuroleptika 283, 289
 Neurosen 278
 Neurotransmitter 41, 179
 Niedriger Blutdruck 50, 53, 172, 185
 Niere 159, 193, 324
 Nierenerkrankung 289
 Nikotin 287–288, 294, 299
 Noradrenalin 41

O

Oberstufe 335
 Oberstufenübung 261–262
 Ohnmacht 60, 159, 210, 325

Ohrgeräusch 74, 103, 238, 337
 Ohrstöpsel 287
 Operantes Konditionieren 63–64
 Operation 60, 244, 342
 Optimismus 310
 Organismische Umschaltung 45, 48, 311
 Organübungen 115
 Orgasmusschwierigkeiten 197
 Orientierung 49
 Ort der inneren Ruhe 49, 157, 192–193
 Orthostatische Dysregulation 101, 172
 Örtliche Betäubung 272

P

Panik 159, 267
 Panikattacke 51, 283
 Parasympathikus 38, 41–43, 141, 158, 162, 181, 196, 199, 290–291, 323
 Parasympathisches Nervensystem 42
 Pareto-Prinzip 304
 Partnerschaft 35, 47
 Partnerschaftsproblem 291
 Pawlow, Iwan 63
 Pawlowscher Hund 90
 Perfektionismus 35, 67, 291, 298
 Persönliche Leitsätze 234
 Persönliches Ziel 33
 Persönlichkeit 221, 234, 260
 Persönlichkeitsstörungen 278, 289
 Persönlichkeitsstruktur 78
 Pflichtbewusstsein 67
 Phobie 267
 Plexus solaris 196
 Progressive Muskelrelaxation 122
 Polarisationsübung 309, 315, 317
 Polarisierung 205, 211–212
 Polarität 44
 Positiver Verstärker 64
 Positiver Regelkreis 51
 Posthypnotischer Auftrag 61
 Posttraumatische Belastungsstörung 38
 Potenzstörung 197
 Progressive Muskelrelaxation 122, 268, 283
 Projektionsfeld 209
 Prokrastination 301

Protokollheft 92
 Prüfung 30, 35, 76, 195, 245, 280, 324
 Prüfungsangst 42, 246, 282, 327
 Prüfungsstress 244
 Prüfungsvorbereitung 240, 244
 Psychische Erkrankung 75, 289
 Psychoanalytische Psychotherapie 283
 Psychodynamik 66
 Psychohygiene 299
 Psychopharmaka 283
 Psychose 77, 278
 Psychosomatische Erkrankung 72, 75, 255–256, 297
 Psychosomatische Medizin 44
 Psychotherapie 44, 66, 159, 256, 260, 283, 300
 Pubertät 65
 Puls 42, 72, 140, 178, 181
 fühlen 181, 183
 Pupillen 39, 42

R

Rauchen 73, 295, 326
 Raucherentwöhnung 295
 Reaktionsbereitschaft 122
 Realitätsprinzip 304
 Rechtshänder 124, 152
 Regeneration 45
 Regenerationsmodus 44
 Regulation der Entspannungstiefe 103
 Regulierung der Übung 130, 143, 151
 Regulierung der Wärme 172
 Reise durch den Körper 81
 Reizblase 197, 294
 Reizdarm 199, 294, 313
 Reizhusten 295
 Reizwort 60, 237, 242, 246, 282
 Resignation 310
 Resonanzdämpfung der Affekte 48–49
 Restless-Legs-Syndrom 289
 Rheuma 289
 Risikofaktor 298
 Ritual 88
 Rollenerwartung 218
 Rosa Elefant 57
 Rückenschmerz 34, 122, 270, 275, 277
 Rücknahme 30, 97, 101, 126, 172, 209, 215, 223, 233, 338
 erweiterte 97, 99, 172, 339
 Rücknahmeformel 97–99, 101–102, 119, 126, 135, 137, 145, 147, 150, 157, 164, 166, 176–177, 185, 187, 193, 199, 201, 224–225, 339
 Ruhe 29, 107–108, 258, 261, 280, 299
 Ruhebild 49, 108–109
 Ruheerlebnis 109
 Ruheformel 32, 59, 95, 108, 110, 113, 115, 126, 145, 164, 185, 199, 223–224, 227, 243, 280, 295, 338
 Ruhenerve 43
 Ruhestand 35
 Ruhetönung 49, 52, 109, 112

S

Salzhaushalt 159
 Sauerstoff 99, 140, 158, 160
 Saunabesuch 124, 139
 Säure-Basen-Haushalt 159
 Scheidung 35
 Schichtarbeit 290
 Schiefes Sitzen 132
 Schilddrüsenenerkrankung 75
 Schilddrüsenhormon 278
 Schilddrüsenüberfunktion 278
 Schizophrene Psychose 77
 Schizophrenie 289
 Schlaf 36, 46–47, 50, 72–74, 86, 94, 121, 143, 158, 170, 181, 226, 241, 286
 gesunder 34
 paradoxe Reaktion 287
 Schlafapnoe-Syndrom 289
 Schlafbedürfnis 288
 Schlafhygiene 241, 286, 289–290, 293
 Schlaflabor 289
 Schlaflosigkeit 293
 Schlafmangel 220
 Schlafqualität 288
 Schlafregulation 287
 Schlafritual 288
 Schlafsignal 287
 Schlafstörung 53, 74, 241, 285–287, 289–290, 292–293, 300, 323
 Behandlung 288
 Diagnostik 296
 Teufelskreis 289
 Ursachen 286, 288
 Schlaftabletten 290

- Schlafstagebuch 288
Schlaf-Wach-Rhythmus 42
Schlaganfall 256, 296, 325
Schlucken 169
Schmerz 61, 65, 66, 80, 85, 103, 123, 138, 173, 209, 238, 256, 267–268, 269, 270, 271–272, 273, 274, 275, 342
akut 267
Angst 277
Behandlung 267
chronischer 267–268
Komponenten 268
körperlicher 269
physikalische Behandlung 268
Physiotherapie 268
Psychosomatik 271
seelischer 271
Teufelskreis 274
Schmerzbewältigung 269, 272, 275–276
Schmerzerleben 269
Schmerzgedächtnis 269, 271
Schmerzlinderung 30, 268, 273
Schmerzmedikament 185
Schmerzpatient 271
Schmerzpegel 274
Schmerzreiz 274
Schmerzspirale 274
Schmerzzursache 267
Schmerzzentrum 269, 271
Schnarchen 287
Schreck 158
Schüchternheit 237
Schulden 35
Schulter 149
Schulter-Nacken-Bereich 84, 122, 148, 172
Schulter-Nacken-Übung 309
Schulter-Nacken-Ver-spannung 84
Schulterschmerz 123
Schultz, Johann Heinrich 31, 58, 73, 82, 208, 234, 241
Schwäche 294
Schwangerschaft 76, 307
Schwangerschafts-beschwerden 307
Schweißdrüse 42
Schwellung 272
Schwere 43, 121–122, 167, 169
Schwereformel 125
Schweregefühl 125, 128, 130, 132–133, 149
Schwere-Übung 119, 121, 123, 126, 128–129, 135, 143, 145, 171, 340
Schwimmen 331
Schwindel 74, 100–101, 172, 227, 278, 327
Schwitzen 42, 139–140, 144, 171, 274, 278, 290, 327, 339
Sechserformel 313
Sedierung 289
Seitenschläfer 86
Sekundärer Krankheitsgewinn 93
Selbstbeeinflussung 32, 58, 60, 234
Selbstbeobachtung 274
Selbstbestimmt 51
Selbstbewusstsein 73
Selbsterfahrung 33, 218, 249, 252, 259–260, 265
Selbsterkenntnis 73, 249, 252, 259, 322, 329
Selbtheilungskraft des Kör-pers 276, 295
Selbstregulation 50–52
Selbstruhigstellung 52, 284
Selbstsicherheit 261
Selbstsuggestion 31, 91, 291, 306, 321, 324
Selbstüberschätzung 75
Selbstverfügbarkeit 77–78
Selbstvertrauen 51, 201, 215, 225, 243, 245
Selbstwertgefühl 51–52, 261, 298, 309
Selbstwertzweifel 75, 291
Selbstwirksamkeit 51, 52, 284
Selye, Hans 38
Sensorik 151
Seufzen 170, 174
Sex 287
Sexualstörung 197, 294, 325
Sicherheit 201
Simulant 271–272
Sinne 41, 55–56, 75, 244, 249
Sinusknoten 181
Sinuskurve der Atmung 163
Sitzhaltung 232, 330
Skelettmuskulatur 121, 123, 141
Sodbrennen 307
Solarplexus 196
Sonnengeflecht 193, 195, 197–199, 201, 225, 324
Sorgen 46, 52, 56–57, 72, 101, 104, 114, 277, 290, 296, 333
Sorglosigkeit 310
Spannungskopfschmerz 294
Speichelfluss 42, 63, 170, 174
während des Übens 182
Speiseröhre 193
Sport 51–52, 74, 123–124, 183, 244, 288, 305, 323
Stabilität 281
Stabreim 235, 238
Stentimplantation 185
Steuererklärung 236
Stillen 91
Stimmung 122
Stimmungs-schwankung 74–75
Stimmungstief 74
Stirnkühle 210
Stirnkühle-Übung 172, 206, 208, 211
Stirnmuskulatur 206
Stoffwechsel 42, 159
Störende Gewohnheit 73
Störfeld 171, 173–174, 202, 342
Störung
von außen 107
von innen 111
Stottern 53
Straßenverkehr 88, 97
Streit 76
Stress 34, 37, 72, 122, 180, 196, 257, 321
psychischer 122, 141
Stressabbau 35
Stress-Adaptations-syndrom 38
Stressalarmsystem 41
Stressbalance 34, 142
Stressbewertung 40
Stressgen 37, 41
Stresshormon 37, 39, 181
Stresspegel 38, 44–45, 196, 243, 246, 269, 274, 278–279, 285, 294, 299, 321, 327
Stressprophylaxe 31, 46, 300
Stressreaktion 36–40, 45, 47, 142, 256
Stressregulation 139, 141, 195
Stressreiz 38–39, 269, 274, 278, 288, 325
positiver 35
psychischer 122
Stressresistenz 38
Stresssystem 37–38, 180, 256, 267
Stresstoleranz 38
Stresszentrum 158, 269
Sturheit 310
Sucht 326
Suchtbehandlung 326

Suchterkrankung 295
 Suggestion 29, 60, 273, 291
 Supervision 299
 Sympathikotonus 42
 Sympathikus 38, 41–44,
 47, 141, 158, 162, 181, 196,
 199, 274, 278, 290–
 291, 323, 327
 Sympathisches
 Nervensystem 42
 Symptom 268
 Symptomatik
 demonstrative 79
 Synapse 63

T

Tausendfüßlerproblem
 170, 188, 342
 Teilübung 311
 Temperatur 100
 Temperaturregulation
 139
 Temperaturzentrum 139, 151
 Termindruck 305
 Terminerwachen 239–240
 Teufelskreis 49, 62, 247,
 267, 274, 277, 279, 289
 Theophyllin 290
 Thrombose 141
 Tiefenpsychologie
 63, 66–67
 Tiefenpsychologisch
 fundierte Psychothera-
 pie 66, 284
 Tinnitus 74
 Tod 35
 Todesfall 290
 To-do-Liste 303–304
 Trainingserfolg 65
 Trainingsschwierigkeit 113
 Trance 273
 Trauer 76, 179
 Traum 49
 Traumata 34
 Traurigkeit 253, 257, 269
 Trennung 43
 Tropenaufenthalt 144, 152
 Trophotrope Reaktion 43
 Trophotropie 43
 Trost 38
 Tryptophan 287
 Tumor 296

U

Übelkeit 49, 65, 74, 171, 195,
 227, 244, 278, 307, 327
 Üben 45
 Überforderung 76
 Übergewicht 295
 Überlastung 35

Übung
 Lösung von Rücken-
 schmerzen 276
 Meine Farbe 261
 Mein Weg 264
 Übungsanleitung 90
 Übungsarm 124
 bei Linkshändern 125
 bei Rechtshändern 125
 Übungsbeendigung 30
 Übungsdauer 93
 Übungserfolg 130–131, 149
 Übungsheft 92
 Übungsort 87
 Übungsphänomen 132
 Übungsprotokoll 126, 332
 Übungsrhythmus 88
 Übungssituation 89
 Übungszeit 94, 104, 122,
 128, 174, 202, 231, 254,
 324, 332, 341–342
 Übungsziel 107
 Uexkuell, Thure von 44
 Umweltbedingung 44
 Umwelteinfluss 289
 Unabhängigkeit 284
 Unaufmerksamkeit 74
 Unbedingte Reaktion 64
 Unbedingter Reiz 64
 Unbewusst 58, 61, 64, 66,
 75, 108, 234, 240
 Unfall 57, 76
 Unfallneigung 74
 Unruhe 72, 74, 78, 109, 171,
 215, 243, 290, 307, 323
 Unsicherheit 327, 339
 Unterforderung 35
 Unterkiefer 207, 217
 Unterkühlung 267
 Unwohlsein 210
 Unzufriedenheit 236, 291
 Urlaub 35
 Ursache 298

V

Vaginismus 325
 Vagotonus 43
 Vagusnerv 41
 Vegetative Dys-
 tonie 294–295
 Vegetatives Nervensystem
 38, 41–42, 44, 47–48, 50,
 63, 158, 162, 324
 Vene 141
 Veränderung
 degenerative 270
 Verantwortung 100, 284
 Verbrennung 267
 Verdauung 191, 193, 196
 Verdauungsorgane 194

Verdauungsproblem
 72, 256, 324
 Verdauungsstörung 325
 Verdauungssystem 43,
 193, 195, 199
 Verdrängung 256–257, 296
 Vergesslichkeit 57
 Vergiftung 34
 Verhalten 64, 269, 278
 Verhaltenstherapie 283
 Verkehrslärm 113
 Verkrampfung 49, 308
 Verletzung 173, 267, 342
 Vermeidung 269, 279
 Vernachlässigung 35
 Vernunft 40, 269
 Versagensangst 73
 Verspannung 123, 257, 337
 körperliche 73
 psychische 75
 Verstopfung 199, 307, 325
 Verunsicherungen 296
 Verzweiflung 292, 296, 300
 Vorbeugung 299
 Vorbilder 65
 Vorsatzformeln 234
 Vorstellungsgespräch
 76
 Vorstellungskraft 49,
 56–57, 77, 184
 Vortrag halten 238, 245

W

Wachheit 46
 Wahnhafte Störung 77
 Wahrnehmungsübung 81
 Walrosstechnik 86,
 102, 227, 292
 Wärme 43, 56, 62, 137, 142,
 144–145, 167, 172, 198, 311
 Wärmeanwendung 123
 Wärmeausbreitung 148
 Wärmeformel 152, 172
 Wärmegefühl 62, 104, 137,
 142, 145, 149–151, 172, 202
 Wärmehaushalt 42
 Wärmeregulation
 135, 139, 144
 Wärmestrom 148
 Wärme-Übung 56, 135, 138,
 145, 147, 151–152, 172, 197,
 311, 324, 341
 unangenehme Kopf-
 wärme 341
 Wärmeverteilung 151
 Wärmeverstellung 144
 Warnsignal 267
 Wasserhaushalt 42
 Weckmittel 102,
 287–288, 291

356 Stichwortverzeichnis

- Wegübung 265
Weinen 340
Werbung 61
Wettkampf 30, 74,
122, 244, 305
Widerstand 307, 310
Wirbelsäule 81, 120, 136
Wochenprotokoll 105, 332
Wohlfühlübung 175, 205
Atem 156
Entspannungstreppe 176
Herz 175
Kopf 205
- Ruhe-Schwere-Wärme 232
Schwere 120
Work-Life-Balance 300
Wut 49, 269, 292, 296
- Z**
- Zählzwang 79
Zahnbehandlung 273
Zähneknirschen 217, 219
Zahnschmerz 268
Zeit 47, 92, 303
- Zeitmanagement
304–305, 330
Zittern 49, 244
der Augenlider 171
Zucken der Augenlider 220
Zunge 217, 219
Zuversicht 275
Zwangssymptomatik 78
Zwerchfell 160, 169, 193
Zwischenmenschliche
Beziehung 38, 44, 46–47,
137, 269, 278, 299–300