

Geist und Psyche

Das ist Autogenes Training

Ich mache Autogenes Training
Millionen machen Autogenes Training

Von Dr. med. Karl Robert Rosa
Psychotherapeut, Facharzt für Neurologie
und Psychiatrie

Mitglied der Deutschen und Österreichischen
Gesellschaft für ärztliche Hypnose
und Autogenes Training

6. Auflage

Kindler
Taschenbücher

Inhalt

Zu diesem Buch	9
Einleitung	11
<i>Autogenes Training - was ist das?</i>	15
Wie Autogenes Training entstanden ist	15
Methode des Autogenen Trainings	18
So wird Autogenes Training gelehrt	23
So wird Autogenes Training geübt	26
Entmythologisiertes Autogenes Training	29
<i>Drei Vorbedingungen</i>	32
Raum und Zeit für das Üben	32
Die optimale Lage zum Üben	38
Die perfekte Zurücknahme	42
<i>Die komplette Unterstufe</i>	46
Einstimmung in die Ruhe	46
Mein Werkzeugarm	50
Auffinden von Schwere und Wärme	52
Die Generalisierung	59
Die inneren Lebensrhythmen	63
Puls - erlebter Kreislauf	64
Atem - Odem! Keine Atemgymnastik	68
Das »kleine Training«	72
Im Sitzen	72
Im Stehen	75
Der Leib	77
Der Kopf	81
Synthese der Gesamtübung	83

»Die organismische Umschaltung«	84
Nachtrag: Die Haut - Folgerungen aus einem Experiment	88
<i>Formelhafter Vorsatz</i>	91
Vorbereitung	92
Individuelle Formeln	96
Anwendung aus dem Vorrat	91
Selbständige Formulierung nach Bedarf	101
<i>Oberstufe</i>	106
Allgemeines zur Meditation	109
Oberstufe als Selbstschau	110
Oberstufe - freier Einfall - Traum	114
Methodik	117
Kritische Abgrenzungen	122
Zusammenfassung	126
Protokollanhang	128
Literaturnachweis	142