

Ludwig Steinfeld

Autogene Meditation

Von den Grundübungen
des Autogenen Trainings zur
meditativen Versenkung

Patmos Verlag Düsseldorf

Inhalt

/ Grundstufe

Was ist Autogenes Training?	II
Spannung - Entspannung	7 ⁵
Grundübungen	18
Übungshaltungen	18
Voraussetzungen zum sinnvollen Üben	2 ⁵
Das Einstimmen in die Übung	28
Schwere	30
Wärme	36
Atmung	40
Herz	45
Leib	49
Stirn	55
Zurücknahme	57
Aufträge an das Unbewußte	64
Bildnerisches Gestalten vor und nach dem Autogenen Training	69
Autogenes Training bei körperlichen Beschwerden	7 ¹
Autogenes Training bei seelischen Belastungen	76
Autogenes Training bei Kindern	82
Autogenes Training bei älteren Menschen	84
Autogenes Training in der Gruppe	85
Erfahrungen mit dem Autogenen Training	88
Ursprung und Grundlagen des Autogenen Trainings	94
Die Demontage des Autogenen Trainings	100

// Weiterführung

Traum	105
Bildbewußtsein	108
Meditation	i n

Autogene meditative Übungen	115
Einführung	" 5
Farben	119
Gegenstände	122
Weitere meditative Übungen	127
Nirwanatherapie	131
Bilderlose Innenschau	i33
Bewußtseinsweiterung durch Autogenes Training	134
<i>/// Meditation in Psychotherapie und Religion</i>	
Andere meditative Verfahren der Psychotherapie	143
Aktive Imagination	143
Katathymes Bild-Erleben	144
Formen der Meditation und Autogenes Training	150
Yoga	150
Zen	154
Transzendente Meditation	158
Ein Weg zu christlicher Meditation	160
<i>IV Ausblick</i>	
Die Spannweite des Autogenen Trainings	171
Zum Dank	174
Literatur- und Quellenverzeichnis	175