

Dipl.-Psych. Dr. Dietmar Ohm

Progressive Relaxation

Tiefmuskelentspannung nach Jacobson
Einführung und Übungen
Kombinationsmöglichkeiten mit dem
Autogenen Training

Zu diesem Buch

Wege zur Entspannung	9
Welches Ziel hat Entspannungstraining?	10
Was kann man mit Entspannungstraining erreichen?	11
Das Entspannungstraining nach Edmund Jacobson	13
In welcher Haltung und in welchen Situationen sollte geübt werden?	17
Die Übungen der Progressiven Relaxation	21
Anleitung für eine Langform der Progressiven Relaxation	26
<i>Entspannung</i> <i>der</i> <i>Arme</i>	26
<i>Entspannung</i> <i>von</i> <i>Gesicht</i> <i>und</i> <i>Schultern</i>	30
<i>Entspannung</i> <i>des</i> <i>Leibes</i>	32
<i>Entspannung</i> <i>der</i> <i>Beine</i>	36
Anleitung für eine Kurzform der Progressiven Relaxation	37
»Geistige« Wiederholung der Übungen und Ruhebilder	40
Die Progressive Relaxation erlernen und weiterentwickeln	41
Eine günstige Einstellung zum Training	41
Das Entspannungstraining im Alltag	45
Übungshilfen	46
Übungsabwandlung für Fortgeschrittene	48
Kombination der Progressiven Relaxation mit dem Autogenen Training	50

Inhaltsverzeichnis

Entspannung und Gesundheit **53**

Weiterführende Literatur **54**