

MILENKO VLAJKOV

DIE ATOSMETHODE

Psychologie des Ausgleichs

KOGNITIVES

MANAGEMENT

Kognitives Management Verlag Stuttgart

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
---------	----

Teil 1

GRUNDLAGEN	15
------------	----

<i>Kapitel 1</i>		
<i>KURZE GESCHICHTE DER ATTOSMETHODE</i>	17	
W	Suggestion als Entspannungsmittel	18
	Direkte und indirekte Suggestion	20
	Sensibilität für Suggestion	23
	Vorstellungsfähigkeit	24
	Vertrauen	25
	Der Glaube	27
	Zusammenfassung	29
	Suggestion bei Hypnose und bei Autogenem Training	31
	Suggestion und Hypnose	31
	<i>Paradoxe Hypnose</i>	31
	Suggestion und Autogenes Training	33

Kapitel 2

ENTSPANNUNG ODER GLEICHGEWICHT	37
Entspannungsmethoden	38
Autogenes Training	39
<i>Autogenes Training - Grundübungen</i>	40
Progressive Muskelentspannung	44
Transzendente Meditation	46
Nebenwirkungen der Entspannung	47
Meditation und Entspannung	48
Alternativen zur Entspannung	51
Quellen der Ausgleichstheorie (Atostheorie)	55
Tao, Yin und Yang	58
<i>Yin und Yang</i>	59
Homöostase	67
Zeigarnik-Effekt, Wahrnehmungsprinzipien und Konfabulation	68
Kognitive Dissonanz	69

Teil 2

THEORIE	73
---------	----

Kapitel 3

ATOSPRINZIPIEN	75
----------------	----

Kapitel 4

DIE NEIGUNG ZUM AUSGLEICH	87
Eigenschaften der Neigung zum Ausgleich	88
Neigung zum Ausgleich - eine angeborene Neigung	90

Kapitel 5

DIE NEIGUNG ZUM AUSGLEICH SETZT SICH VON

ALLEIN UM	93
Bewußtsein und Ausgleich	95
Blockaden der Neigung zum Ausgleich	101
1. Gewohnheiten	105
<i>Der Geist der Hypnose</i>	105
<i>Was ist Hypnose?</i>	105
<i>Geteiltes Bewußtsein</i>	107
<i>Der meditative Bewußtseinszustand</i>	109
2. Gefühle	118
3. Die innere Einstellung	122
4. Krankheiten und Verletzungen	124
5. Ernährung, Medikamente, Alkohol und andere Rauschmittel	124
6. Äußere Faktoren	125

Kapitel 6

ZUERST DAS BEWUßTSEIN, DANN DER KÖRPER

Das vierte Atosprinzip und das ABC der Gefühle	130
Das vierte Atosprinzip und die Meditationslehren	139
Das vierte Atosprinzip und die traditionelle chinesische Medizin	140
Das vierte Atosprinzip und die psychosomatische Medizin	142

Kapitel 7

REINE WAHRNEHMUNG

Schlaf als therapeutisches Mittel und das fünfte Atosprinzip	154
---	-----

Entspannung	156
Konditionierung der Entspannung	156
<i>Pawlovsche Experimente</i>	156
<i>Differenzierung und Generalisierung</i>	161
Trance	165
Autosuggestion und Selbsthypnose	167
Nachdenken und Erinnern	170
Ohne Gedanken sein	174
Reine Wahrnehmung als Hauptwerkzeug der Atosmethode	176
<i>Kapitel 8</i>	
BEWEGLICHE AUFMERKSAMKEIT	179
Prinzipien der Wahrnehmung	180
Wahrnehmungsarten der Haut und bewegliche Aufmerksamkeit	186
Die Rolle der beweglichen Aufmerksamkeit	191
<i>Teil 3</i>	
PRAXIS	197
<i>Kapitel 9</i>	
DIE PROAKTIVE EINSTELLUNG	199
Selbstverantwortung	201
Selbstbestimmung	202
"Verantwortungsvoller Hedonismus"	204
Initiatives Verhalten	205
Praktische Auswirkungen der Proaktivität	207
Ergebnisse der Forschung	214

Erfahrungen aus der klinischen Praxis	219
<i>Kapitel 10</i>	
ATOSPRAXIS UND ATOSSEMINARE	223
Atosübungen sind keine Körperübungen	224
Atosübungen sind keine Atemübungen!	225
Ausschalten der Sinne	226
Die Atosmethode läßt sich nicht auf andere Therapien zurückführen	229
Atosmethode und Psychoanalyse	230
Atosmethode und Verhaltenstherapie	231
Was ist die Atosmethode	235
<i>Kapitel 11</i>	
DER ATOSSCHLÜSSEL	239
Wahl des Schlüssels	243
Einüben des Schlüssels	244
Konditionierung des Schlüssels	245
LITERATUR	249
INDEX	253