

Selbstentspannung

Trainingsheft

für das Autogene Training

Von

Professor Dr. med.

Hellmuth Kleinsorge

6., neubearbeitete und erweiterte Auflage

2 Abbildungen



Gustav Fischer Verlag • Stuttgart • New York
1983

Inhalt

Vorworte	V
I. Einleitung	1
II. Vom Wesen der Entspannungsübungen	4
III. Streß	15
IV. Suggestion	17
V. Anleitung zur Durchführung der Selbstentspannung	19
A. Physiologische Grundlagen	19
B. Die Umgebung	26
C. Die Körperhaltung	27
1. Im Sitzen	27
2. Im Liegen	28
D. Einstellung auf die Übung	28
E. Die Grundübungen des Autogenen Trainings	31
1. Ruheübung	31
2. Muskelentspannungsübung	32
3. Schwereübung	33
4. Rücknahme der Entspannungsübung	34
5. Wärmeübung	36
F. Gezieltes Organtraining	39
1. Herzübung	40
2. Atemübung	43
3. Bauchübung	44
4. Kopfübung	45
5. Vertiefte Ruheübung	48
G. Oberstufe des Autogenen Trainings und Katathymes Bilderleben	50
H. Andere Verfahren zur Selbstentspannung	51
1. Progressive Relaxation nach Jakobson	51
2. Meditationsverfahren	53
3. Biofeedbackverfahren	54

VI. Allgemeine Hinweise	56
A. Schwierigkeiten bei der Erzielung des Trainingserfolges	56
B. Selbstentspannung bei Kindern	57
C. Kombination mit anderen therapeutischen Verfahren .	58
D. Formelhafte Vorsatzbildungen	59
E. Trainingszeit	61
F. Integration der Übungen in den Tagesablauf	61
VII. Beispiele für ein Übungsprogramm (Intensivkurs).	63
VIII. Beispiele für Übungsprotokolle	69
IX. Individuelle Trainingsformulierungen	74
X. Entwicklung des Autogenen Trainings aus der Hypnose ..	75
XL Aus der Fachliteratur	84