

Dr. Helmar Dießner

# **Die Welle des Atems**

Phantasiereisen & Autogenes Training  
*Basis-Arbeitsbuch*



Junfermann Verlag • Paderborn

2005

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Alltag und Wahrnehmung . . . . .	9
Zur Benutzung des Buches. . . . .	11
Ziel des Buches. . . . .	12
Einleitung . . . . .	14
Psychohygiene. . . . .	15
BÜder Ihrer Phantasie und gelebte Psychohygiene. . . . .	17
Lassen SIE Ihre Sorgen los! . . . . .	18
<i>Der Umgang mit störenden Gedanken.</i> . . . . .	19
Stress und Herzkrankheit . . . . .	20
<i>Stresssyndrom.</i> . . . . .	20
<i>Eustress und Disstress.</i> . . . . .	21
<i>Zeitaspekte des Lebens.</i> . . . . .	21
Glück ist die Erfahrung des Augenblicks. . . . .	23
<i>Das Geheimnis des Glücks.</i> . . . . .	24
Ganzheitlichkeit . . . . .	25
Bewusstseinstecheniken. . . . .	27
Entspannung durch Autogenes Training. . . . .	28
<i>Entwickeln SIE Wege des Wohlbefindens.</i> . . . . .	29
Das Atmen . . . . .	31
<i>Das Atmen im Alltag.</i> . . . . .	34
Entspannungsverfahren. . . . .	35
<i>Einfach abschalten und entspannen.</i> . . . . .	36
<i>Entspannung und Wohlbefinden.</i> . . . . .	36
Heilender Einfluss durch Phantasiereisen. . . . .	38
<i>Die Lenkung einer Phantasiereise und ihr heilender Wert.</i> . . . . .	39
<i>Die Phantasie erfahrbar werden lassen.</i> . . . . .	40
Die Macht der Phantasie liegt im inneren Sehen. . . . .	41
<i>Phantasie und Kreativität.</i> . . . . .	42
Einsatz und Selbstreflexion der Phantasiereisen. . . . .	43
<i>Vor dem Antritt einer Phantasiereise sollten SIE für optimale Voraussetzungen sorgen.</i> . . . . .	44
Die Übungsformen . . . . .	45
<i>Die Übung im Sitzen.</i> . . . . .	46
<i>Die Droschkenkutscher-Haltung.</i> . . . . .	46
<i>Die Übung im Liegen.</i> . . . . .	46

