

Dr. med. Hannes Lindemann

Überleben im Stress Autogenes Training

Der Weg zu Entspannung Gesundheit
Leistungssteigerung

Bertelsmann Ratgeberverlag

Inhalt

Vorwort 7

Eine Lebenshilfe für jedermann 9

Der Mensch - eine »Fehlkonstruktion«? 9 • Eine wissenschaftliche Methode 10 • Ein Selbstexperiment 11 Im Serienfaltboot über den Atlantik 12 • Ich schaffe es 12 • Kurs West 14 • Autogenes Training im Seelenverkäufer 14 • Positive Vorstellungen bedeuten Erfolg 15 • Krank durch negative Vorstellungen 16 • So tun als ob ... 17 • Von der Macht der Vorstellung 19 • Der Pendelversuch 20 • Tod durch falsche Vorstellungen 22 • Neues Wissen, neue Hoffnung 23

Die Grundübungen des Autogenen Trainings 25

Johannes Heinrich Schultz 25 • Von den Ursprüngen des AT 26 • Wer erlernt das AT am leichtesten? 27 • Wann üben wir? 29 • Täglich zehn Minuten 30 • Droschkenkutscher als Vorbild 31 • Die Entspannung als Leistung 33 • Warum »zurücknehmen«? 35 • Die Schwereübung 36 • Die Wärmeübung 37 • Was geht im Arm vor sich? 38 • Generalisierung 40 • Die Übungsformel als formelhafter Vorsatz 41 • Die Herzübung 41 • Wie »entdeckt« man sein Herz? 43 • Die Atemübung 44 • Die Leibübung 46 • Die Kopfübung 48 • »Protokollarisch« vorgehen 50 • Der häufigste Fehler beim autogenen Trainieren 53

Anwendungsgebiete für Gesunde 55

Nichts Menschliches ist vollkommen 55 • Der Mensch - das »tragische Tier« 57 • Der Traum von der psychischen Gesundheit 58 • Von posthypnotischen Suggestionen zu formelhaften Vorsätzen 59 • Wie gebraucht man formelhafte Vorsätze? 62 Welche Vorsätze wirken am besten? 63 • Erholung »auf Kommando« 65 • Vom krankmachenden Streß 66 • Streß am Arbeitsplatz 69 • Erleichterungen für Nacht- und Schichtarbeiter 71 • Die Gemüts-erregung als Krankheitsfaktor 71 • Vegetative Dystonie — die häufigste Verlegenheitsdiagnose 73 • Autogene Ruhigstellung 74 • Was heißt »urlaubsreif«? 76 • Konzentrationssteigerung 77 • Bessere Leistungen im Sport 78 • Mobilisierung unerschlossener Leistungsreserven? 82 • Leichter und besser arbeiten 83 • Für extreme Lebenssituationen 84 • Leichtere Gewichtsab-

nähme 86 • Seele und Stuhlgang 87 • Befreiung von Schlafmitteln 8 8 Formelhafte Vorsätze bei Schlafstörungen 89 • »Lärm ganz gleichgültig« 90 • Versuchsweise Anwendungen 91

Anwendungsgebiete bei Leiden und Krankheiten 93

Streß - auch eine Herzensangelegenheit 94 • Herztod - Tribut an den sozialen Aufstieg? 95 • Der Mensch reagiert wie ein Urtier 96 • ÄT kontra Risikofaktoren 97 • Rehabilitation des Herzinfarkt-Kranken 99 • Das »nervöse« Herz 100 • Asthma - »Schrei'nach der Mutter« 101 • Alle Jahre wieder: Heuschnupfen 104 • Unempfindlicher gegen Erkältungen 104 • Besserung von Augen- und Ohrenstörungen 105 • Auch die Haut ein Spiegel der Seele 106 • Erleichterungen bei Schwangerschaft und Frauenkrankheiten 108 • Beruhigung für den Basedow Kranken 109 • Geringere Wetterfühligkeit 110 • Gute Erfolge bei Migräne 110 • Achtung bei Schmerzen 111 • Linderung von Magen-Darmstörungen 113 • Berechtigte Hoffnung bei Rheumatismus 115 • Das AT - ein Universalmittel? 116 • Anwendung bei psychischen Störungen 117 • Abbau von Aggressionen 119 • Befreiung von der Drogen-tyrannie 120 • Hilfen für Raucher 122 • Hilfe für Alkoholgefährdete 124 • Sexualstörungen 125 • Befreiung von Angstzuständen 127 • Befreiung von Zwängen 129

Autogene Entladungen und Begleiterscheinungen 131

Bei der Schwereübung. 132 • Bei der Wärmeübung 133 • Bei der Herzübung 134 • Bei der Atemübung 135 • Bei der Leibübung 136 • Bei der Kopfübung 137 • Andere Begleiterscheinungen 138 • Visionäre und intellektuelle Begleiterscheinungen 139 • Überraschende Begleiterfolge 140
Übersicht: Autogenes Training, Unterstufe 143

Autogenes Training - Oberstufe 144

Die Übungsfolge 145 • Ausblick 150

Verwandte Methoden 152

Coeismus 152 • Progressive Relaxation 153 • Gymnastik 154 • Yqga 154
Zen 155

Literaturauswahl 156

Register 157