

Patricia Aden

Anleitung
zum autogenen Training
mit Kindern und Jugendlichen

Ein praktischer Leitfaden
für Eltern, Ärzte und Erzieher

Daedalus Verlag

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	8
Einleitung	9
I. Das autogene Training	13
1. Kinder und das autogene Training	15
2. Die Entwicklung des autogenen Trainings aus der Hypnose	23
3. Autogenes Training als suggestive Methode	27
4. Die Wirkung des autogenen Trainings	30
5. Der Einfluß des autogenen Trainings auf einzelne Organe und Funktionsabläufe	35
6. Die autogene Umschaltung	38
7. Die Resonanzdämpfung der Affekte	40
8. Das Bewußtsein	43
9. Wiederholung und Rhythmus	47
10. Verwandte Methoden	51
11. Alternative Therapie	54
II. Autogenes Training – Ein Kurs für Kinder und Jugendliche	59
1. Äußere Bedingungen des Übens	66
2. Das Zurücknehmen	69
3. Realisierung der Formeln	70

4. Einleitung der Übung	72
5. Schwereübung	74
6. Wärmeübung	79
7. Atemübung	82
8. Herzübung	85
9. Bauchübung	87
10. Gesichtsübung	90
11. Der Vorsatz	92
12. Der Pendelversuch	100
III. Die Anwendung des autogenen Trainings	105
1. Das Streßkonzept	107
2. Psychosomatische Krankheiten	120
a) Allgemeine Voraussetzungen	120
b) Die Rolle der Mutter	125
c) Regression	127
d) Zirkelbildung	128
e) Symptomsprache	129
f) Zusammenwirken verschiedener Ursachen	130
3. Die Rolle des autogenen Trainings in der Therapie	132
a) Indikationsstellung	132
b) Grenzen des autogenen Trainings	133
4. Die Arbeit des Wachsens als Streßfaktor	134
a) Das Kind als wachsender Mensch	134
b) Körperliches Wachstum	135
c) Geistiges Wachstum	137
d) Wachstum der Persönlichkeit	138
5. Häuslicher Steß in der Welt des Kindes	141

6. Streß in der Schule	148
a) Grundüberlegungen	148
b) Schuldisziplin	152
c) Organisatorische Unruhe	153
7. Anwendung des autogenen Trainings bei organbezogenen Störungen	155
a) Asthma Bronchiale	155
b) Allergischer Schnupfen (Heuschnupfen)	159
c) Ekzem (Neurodermitis)	161
d) Kopfschmerzen	164
e) Funktionelle Bauchschmerzen	167
f) Rheuma	169
g) Chronische Krankheiten	172
8. Störungen des Verhaltens	174
a) Schlafstörungen	175
b) Konzentrationsstörungen	178
c) Hyperaktivität	184
d) Wahrnehmungsstörungen	189
e) Stottern	190
f) Bettnässen	192
9. Autogenes Training mit gesunden Kindern und Jugendlichen	193
Anmerkungen	197
Anhang	203
Auswahlbibliographie	207
Glossar	209
Register	211