

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 4. Auflage	XVII
Entspannungsverfahren – eine Einführung	1

Teil I Grundlagen der Entspannung

1 Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren	18
2 Psychopharmaka und Entspannungsverfahren	36

Teil II Entspannungsverfahren

3 Autogenes Training	62
4 Biofeedback	81
5 Hypnose	99
6 Imagination	116
7 Meditation	132
8 Progressive Muskelentspannung	143

Teil III Anwendungsbereiche bei Erwachsenen

9 Stress und stressabhängige körperliche Beschwerden	167
10 Angststörungen	182
11 Soziale Phobie/Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	196
12 Asthma bronchiale	212
13 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	228
14 Insomnien	241
15 Rheumatische Erkrankungen	252
16 Schmerzen	268
17 Fibromyalgie (FM)	283
18 Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde	298
19 Sexuelle Funktionsstörungen	315

20	Somatoforme Störungen	325
21	Sport und Bewegung	339

Teil IV Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen

22	Aggressives Verhalten	352
23	Angststörungen	370
24	Chronische Kopfschmerzen	380
25	Funktioneller Bauchschmerz	394
26	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)	412
27	Neurodermitis	423
28	Prävention und Schule	436
29	Schmerz bei invasiven Behandlungen	448
30	Stress	464

Glossar	478
----------------	-----

Autorenverzeichnis	492
---------------------------	-----

Sachwortverzeichnis	495
----------------------------	-----

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage

XVII

Entspannungsverfahren – eine Einführung 1

Franz Petermann • Dieter Vaitl

- | | | |
|----|--|----|
| 1 | Vom Alltagsverständnis zur wissenschaftlichen Methode | 1 |
| 2 | Durchbrechen der Schulbarrieren | 2 |
| 3 | Das Wirkungsspektrum | 4 |
| 4 | Gemeinsamkeiten | 6 |
| 5 | Anerkannte psychologische Interventionsmethoden | 8 |
| 6 | Entwicklungsrichtungen der Forschung | 9 |
| 7 | Kultur der Entspannung | 10 |
| 8 | Problemfelder und Störungsbilder bei Erwachsenen | 11 |
| 9 | Problemfelder und Störungsbilder bei Kindern
und Jugendlichen | 12 |
| 10 | Fachliche Kompetenz | 13 |

Teil I Grundlagen der Entspannung

I Neurobiologische Grundlagen der Entspannungsverfahren 18

Dieter Vaitl

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | Einleitung | 18 |
| 2 | Die Entspannungsreaktion | 18 |
| 3 | Zentralnervöse Prozesse | 23 |
| 4 | Entspannungszustand und Bewusstseinsveränderung | 27 |
| 5 | Psychophysiologie der Interozeption | 29 |
| 6 | Entspannungsprozess – praktische Konsequenzen | 33 |

2 Psychopharmaka und Entspannungsverfahren 36

Petra Netter

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | Einführung | 36 |
| 2 | Übersicht über Substanzgruppen, ihre Angriffsorte
und Indikationen | 37 |

3	Über neuromuskuläre Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	38
4	Über psychische Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	44
5	Über vegetative Mechanismen wirksame Entspannungstherapeutika	51
6	Probleme der Langzeittherapie, Absetzphänomene und Absetzstrategien	55
7	Akzeptanz von Pharmakotherapie bei Patienten und Therapeuten	57
8	Pharmako- und Psychotherapie – Ergänzung oder Alternative?	58

Teil II Entspannungsverfahren

3	Autogenes Training	62
	Dieter Vaitl	
1	Einführung	62
2	Rahmenbedingungen	63
3	Physiologische Effekte des autogenen Trainings	67
4	Psychische Effekte des autogenen Trainings	72
5	Indikation des autogenen Trainings	73
6	Kontraindikation des autogenen Trainings	74
7	Das Abbruch-Phänomen	75
8	Die Wirksamkeit des autogenen Trainings	76
9	Ausblick	78
4	Biofeedback	81
	Dieter Vaitl • Winfried Rief	
1	Vorbemerkung	81
2	EEG-Feedback	82
3	EMG-Feedback	85
4	Vasomotorisches Feedback	90
5	Kardiovaskuläres Feedback	94
6	Die Akzeptanz des Biofeedbacks	96

5	Hypnose	99
	Hans-Christian Kossak	
	1 Historischer Abriss	99
	2 Definition und Abgrenzung der Hypnose	100
	3 Theorien der Hypnose	101
	4 Suggestion, Hypnotisierbarkeit und Hypnosetiefe	102
	5 Induktion	103
	6 Das Verhalten in Hypnose	104
	7 Hypnose in Kombination mit anderen Therapieverfahren	105
	8 Indikation der Hypnose	105
	9 Formen der Hypnose	106
	10 Hypnose als Entspannungsverfahren	107
	11 Anwendung in der Therapie	108
	12 Gefahren und Grenzen, Showhypnose	111
	13 Effektivität der Hypnose	113
	14 Ausbildung	114
6	Imagination	116
	Franz Petermann • Michael Kusch • Heike Natzke	
	1 Einleitung	116
	2 Ausgewählte imaginative Techniken	117
	3 Wirkgrößen	123
	4 Effektkontrolle und Schlussfolgerungen	126
7	Meditation	132
	Ulrich Ott	
	1 Einleitung	132
	2 Meditationsmethoden	132
	3 Forschungsstand	136
	4 Klinische Anwendung	138
	5 Ausblick	140
8	Progressive Muskelentspannung	143
	Alfons Hamm	
	1 Theoretische Grundannahmen	143
	2 Induktionstechnik	144

3	Post-Jacobson'sche Varianten der progressiven Muskelentspannung	149
4	Progressive Muskelentspannung als „coping skill“	150
5	Wirksamkeit der progressiven Muskelentspannung	154
6	Ausblick	161

Teil III Anwendungsbereiche bei Erwachsenen

9	Stress und stressabhängige körperliche Beschwerden	167
	Beate Ditzen • Ulrike Ehlert	
1	Symptomatik	167
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	173
3	Vorgehen	175
4	Indikation und Kontraindikation	177
5	Empirische Absicherung	179
10	Angststörungen	182
	Alfons Hamm	
1	Symptomatik	182
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	187
3	Vorgehen	190
4	Empirische Absicherung	193
11	Soziale Phobie/Soziale Angststörung und vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung	196
	Thomas Heidenreich • Katrin Junghanns-Royack	
1	Symptomatik	196
2	Spezifische Störungsmodelle als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	202
3	Vorgehen	206
4	Indikation und Kontraindikation	208
5	Empirische Absicherung	209

12	Asthma bronchiale	212
	Thomas Ritz • Ulrike de Vries • Franz Petermann	
1	Symptomatik	212
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	214
3	Vorgehen	215
4	Indikation und Kontraindikation	221
5	Empirische Absicherung	222
13	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	228
	Lutz Mussgay	
1	Symptomatik	228
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	229
3	Vorgehen	231
4	Indikation und Kontraindikation	235
5	Empirische Absicherung	235
14	Insomnien	241
	Christine Carl • Dieter Riemann	
1	Symptomatik	241
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	242
3	Vorgehen	243
4	Indikation und Kontraindikation	247
5	Empirische Absicherung	247
15	Rheumatische Erkrankungen	252
	Georg Jungnitsch	
1	Symptomatik	252
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	255
3	Vorgehen	258
4	Indikation und Kontraindikation	262
5	Empirische Absicherung	263

16	Schmerzen	268
	Wolf-Dieter Gerber	
1	Symptomatik	268
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	272
3	Vorgehen	275
4	Indikation und Kontraindikation	280
5	Empirische Absicherung	280
17	Fibromyalgie (FM)	283
	Kati Thieme	
1	Symptomatik	283
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	284
3	Vorgehen	286
4	Indikation und Kontraindikation	291
5	Empirische Absicherung	292
18	Suggestions-, Entspannungs- und Hypnose-Verfahren in der Zahnheilkunde	298
	Vladimir A. Gheorghiu	
1	Einleitung	298
2	Die suggestive Situation – ihre Relevanz für zahnärztliche Belange	300
3	Technik der Suggestion – Vorgehensweisen in der Zahnheilkunde	302
4	Kurze Zusammenfassung	312
19	Sexuelle Funktionsstörungen	315
	Beatrix Gromus	
1	Symptomatik	315
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	317
3	Vorgehen	318
4	Indikation und Kontraindikation	322
5	Empirische Absicherung	322

20	Somatoforme Störungen	325
	Alexandra Martin • Winfried Rief	
1	Symptomatik	325
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	326
3	Vorgehen	330
4	Modifikation des Standardvorgehens	334
5	Indikation und Kontraindikation	334
6	Empirische Absicherung	335
21	Sport und Bewegung	339
	Michael Kellmann • Jürgen Beckmann	
1	Problematik	339
2	Funktionen des Entspannungstrainings im Sport	340
3	Vorgehen	343
4	Modifikation des Standardvorgehens	346
5	Indikation und Kontraindikation	348

Teil IV Anwendungsbereiche bei Kindern und Jugendlichen

22	Aggressives Verhalten	352
	Ulrike Petermann • Franz Petermann	
1	Symptomatik	352
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	353
3	Vorgehen	356
4	Indikation und Kontraindikation	364
5	Empirische Absicherung	366
23	Angststörungen	370
	Ulrike Petermann	
1	Symptomatik	370
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	372

3	Vorgehen	373
4	Indikation und Kontraindikation	377
5	Empirische Absicherung	377
24	Chronische Kopfschmerzen	380
	Gabriele Gerber-von Müller • Wolf-Dieter Gerber	
1	Symptomatik	380
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	382
3	Vorgehen	386
4	Indikation und Kontraindikation	389
5	Empirische Absicherung	390
25	Funktioneller Bauchschmerz	394
	Meinolf Noeker	
1	Symptomatik	394
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	396
3	Vorgehen	397
4	Indikation und Kontraindikation	405
5	Empirische Absicherung	409
26	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)	412
	Helmut Saile	
1	Symptomatik	412
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	413
3	Vorgehen	416
4	Modifikation des Standardvorgehens	419
5	Indikation und Kontraindikation	419
6	Empirische Absicherung	420

27	Neurodermitis	423
	Ulrike Petermann • Blanka Hartmann • Franz Petermann	
1	Symptomatik	423
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	425
3	Vorgehen	429
4	Indikation und Kontraindikation	431
5	Empirische Absicherung	431
28	Prävention und Schule	436
	Franz Petermann • Heike Natzke	
1	Problematik	436
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	437
3	Vorgehen	439
4	Indikation und Kontraindikation	444
5	Empirische Absicherung	445
29	Schmerz bei invasiven Behandlungen	448
	Meinolf Noeker • Franz Petermann	
1	Problematik	448
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	451
3	Vorgehen	455
4	Modifikation des Standardvorgehens	459
5	Indikation und Kontraindikation	461
6	Empirische Absicherung	461
30	Stress	464
	Petra Hampel • Franz Petermann	
1	Symptomatik	464
2	Spezifisches Störungsmodell als Ansatzpunkt für Entspannungsverfahren	466
3	Vorgehen	469
4	Indikation und Kontraindikation	474
5	Empirische Absicherung	474

Glossar	478
Autorenverzeichnis	492
Sachwortverzeichnis	495