

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kurze Einführung in das Autogene Training</b> .....	7
1.1	Herkunft .....	7
1.2	Wie wirkt das Autogene Training? .....	8
1.3	Wie funktioniert das Autogene Training? .....	11
<b>2</b>	<b>Die Körperhaltung beim Üben</b> .....	14
2.1	Die Droschkenkutscherhaltung .....	14
2.2	Besonderheiten bei körperlichen Beschwerden .....	19
2.3	Für Fortgeschrittene: Liegende Körperhaltung .....	20
<b>3</b>	<b>Der Ablauf der Übungen und das Zurücknehmen</b> .....	22
3.1	Das Zurücknehmen .....	22
3.2	Das Üben unter Anleitung .....	23
3.3	Hausaufgaben: Allein trainieren .....	24
<b>4</b>	<b>Die Formelvorsätze der AT-Grundstufe</b> .....	28
4.1	Die Ruhetönung .....	29
4.2	Die Schwereübung .....	30
4.3	Die Wärmeübung .....	31
4.4	Die Atemübung .....	32
4.5	Die Herzübung .....	34
4.6	Die Leibübung .....	35
4.7	Die Stirnübung .....	36
<b>5</b>	<b>Wie geht es nach der Einführung weiter – Alltagstaugliche Anwendungen des Autogenen Trainings</b> .....	38
<b>6</b>	<b>Individuelle Formelvorsätze und die Oberstufe des Autogenen Trainings</b> .....	42
6.1	Individuelle Formelvorsätze bilden .....	42
6.2	Oberstufe des Autogenen Trainings .....	43
<b>7</b>	<b>Mögliche Probleme beim Lernen des Autogenen Trainings</b> ..	45
<b>8</b>	<b>Literaturhinweise zum Weiterlesen</b> .....	49
	<b>Anhang</b> .....	50
	Merkblatt für die AT-Übungen .....	50