

Inhaltsverzeichnis

1	Kurze Einführung in das Autogene Training	7
1.1	Herkunft	7
1.2	Wie wirkt das Autogene Training?	8
1.3	Wie funktioniert das Autogene Training?	11
2	Die Körperhaltung beim Üben	14
2.1	Die Droschkenkutscherhaltung	14
2.2	Besonderheiten bei körperlichen Beschwerden	19
2.3	Für Fortgeschrittene: Liegende Körperhaltung	20
3	Der Ablauf der Übungen und das Zurücknehmen	22
3.1	Das Zurücknehmen	22
3.2	Das Üben unter Anleitung	23
3.3	Hausaufgaben: Allein trainieren	24
4	Die Formelvorsätze der AT-Grundstufe	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
5	Wie geht es nach der Einführung weiter – Alltagstaugliche Anwendungen des Autogenen Trainings	38
6	Individuelle Formelvorsätze und die Oberstufe des Autogenen Trainings	42
6.1	Individuelle Formelvorsätze bilden	42
6.2	Oberstufe des Autogenen Trainings	43
7	Mögliche Probleme beim Lernen des Autogenen Trainings	45
8	Literaturhinweise zum Weiterlesen	49
Anhang		50
Merkblatt für die AT-Übungen		50