

Inhalt

1 Grundlagen des Autogenen Trainings	1
1.1 Die Stellung des A.T. in der Therapeut-Patient-Beziehung _____	1
1.2 Geschichtliche Entwicklung _____	3
1.3 Wirkungsweise _____	6
1.4 Indikationen und Kontraindikationen _____	14
1.5 Die Stellung des A.T. (Grundstufe) in der psychosomatischen Medizin _____	23
1.6 Möglichkeiten des Missbrauchs _____	35
1.7 Methodisch-didaktische Aspekte in der strukturierend-stützenden Vermittlung des A.T. _____	38
1.8 Psychodynamische Aspekte der offenen, analytisch orientierten Vermittlung des A.T. _____	47
1.9 Wirksamkeitsnachweise _____	59
2 Grundstufe (Unterstufe)	65
2.1 Die Einführung in das A.T. _____	65
2.2 Schwereübung _____	79
2.3 Wärmeübung _____	91
2.4 Atemübung (das „passive Atemerlebnis“) _____	103
2.5 Herzübung (das „passive Herzerlebnis“) _____	110
2.6 Sonnengeflechtsübung _____	119
2.7 Stirnkühleübung (die „relative Stirnkühle“) _____	128
2.8 Verwandte Verfahren zur Grundstufe des A.T. _____	135
2.9 Kombinationsmöglichkeiten der Grundstufe mit anderen Verfahren _____	140
3 Autogenes Training für Fortgeschrittene (Mittelstufe)	149
3.1 Ziele und Inhalte der Kurse für Fortgeschrittene (Mittelstufe) _____	149
3.2 Durchführung der Kurse _____	151
4 Autogene Imagination, die sog. analytische Oberstufe des Autogenen Trainings	163
4.1 Zur Nomenklatur _____	163
4.2 Voraussetzungen, Indikationen und Kontraindikationen _____	164
4.3 Physiologische Grundlagen _____	166
4.4 Theorie und Praxis der Autogenen Imagination _____	169
4.5 Zum Vergleich: Methodisch-didaktische Darstellungen der Oberstufe des A.T. _____	188
4.6 Verwandte Verfahren _____	202
4.7 Transpersonale Aspekte beim A.T. _____	206

Inhalt

5 Autogenes Training – Supervision	213
5.1 Vermittlungsstil	213
5.2 Lösung spezieller Probleme bei Übenden	214
5.3 A.T. bei psychosomatischen Erkrankungen	214
5.4 Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand	215
5.5 Gruppendynamik	216
6 Fachgesellschaften, Weiterbildungsrichtlinien und Abrechnungsfragen	
zum Autogenen Training	217
6.1 Fachgesellschaften für A.T. und verwandte Verfahren	217
6.2 Weiterbildung im A.T.	219
6.3 Abrechnungsfragen	221
Literatur	223
Sachwortverzeichnis	234
Der Autor	238