

**6 Vorwort zur 25. Auflage**

**8 Zu diesem Buch**

**11 Einführung**

**12 Autogenes Training und Hypnose**

**15 Entspannung**

**18 Ziele des Autogenen Trainings**

**20 Die Übungen**

**21 Haltungen**

**24 Der Pendelversuch**

**26 Die eigene Konzentration**

**29 1. Übung: Die Schwere**

**31 Übungsdauer**

**32 Das Zurücknehmen**

**33 Wirkung**

**36 2. Übung: Wärmeerlebnis**

**38 Übungsdauer**

**39 Wirkung**

**41 3. Übung: Die Atemeinstellung**

**43 4. Übung: Regulierung der Bauchorgane**

**44 Wirkung**

**44 Ratschläge**

- 45 **5. Übung: Einstellung des Kopfgebietes**
- 45 Wirkung
- 48 **6. Übung: Herzregulierung**
- 50 Wirkung
- 52 **Die Gesamtübung**
- 55 Aufbau eines AT-Kurses (S. Stephan)
- 56 **Übung: Persönliche Leitsätze**
- 57 Leitsätze entwickeln
- 58 Leitsätze anwenden
- 61 Regeln für die Arbeit mit Leitsätzen
- 62 **Verlauf und Anwendung**
- 64 Entspannung als Erholung
- 65 Entspannung als Ruhigstellung
- 65 Entspannung zur Intensitäts- und Leistungssteigerung
- 66 Entspannung zum Selbstbeherrschen und Selbstbestimmen
- 67 Entspannung als Hilfe für Werterlebnisse
- 69 **Nachwort von Klaus Thomas**
- 72 **Nachwort von Siegfried Stephan**
- 73 **Anmerkungen**