

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