

Inhalt

Vorwort	VIII
Vorwort zur 4. Auflage	IX
Einleitung	X
Theoretischer Teil	
Die Polarität des Lebens	3
Streß und psychosomatische Krankheiten	4
Entstehung und Weg des Autogenen Trainings	5
Wesen und Wirkung des Autogenen Trainings	10
Wirkungsweise des Autogenen Trainings	15
Wer kann das Autogene Training erlernen?	19
Grenzen des Autogenen Trainings	20
Praktischer Teil	
Die Vorbereitung	25
Der Pendelversuch	28
Der Fallversuch	29
Die Haltung	30
Das Herausfinden des Übungsarmes	32
Die Ruhetönung	33
Die Zurücknahme	34
Die erste Übung (Schwere)	35
Störfaktoren	38
Die Einbildung	43
Das Üben zu Hause	43
Die Generalisierung	45
Schallplatte und Tonband	46
Das Protokoll	47
Einige Bemerkungen zum Nachttraum	47

Die zweite Übung (Wärme)	48
Die Erinnerungsfähigkeit des Gewebes	51
Es geht nicht jeden Tag gleich	52
Die Nackenwärme	53
Die Teilzurücknahme	54
Autogene Entladungen	56
Zwei Versuche in der Badewanne	56
Armhebeversuch und Analgesieversuch	57
Die »organismische Umschaltung«	58
Medikamente und Autogenes Training	59
L'heure de l'apéritif	60
Die Sauna	61
Der Muskelkater	62
Nochmals: Die Generalisierung	62
Die Verkürzung	63
Unterschiedliche Realisierung von Schwere und Wärme	64
Die dritte Übung (Atmung)	65
Das Erlebnis der Atmung	68
Über den Schmerz	72
Die vierte Übung (Herz)	78
Fehler bei der Herzregulierung	81
Das Terminerwachen	81
Die Gesichtsentspannung	82
Das nächtliche Zähneknirschen	83
Der »autogene Sandkasten«	84
Die fünfte Übung (Leib)	87
Das Gedächtnis	92
Prüfungsängste	94
Die Konzentrationsfähigkeit	95
Störungen bei der Leibübung	95
Die sechste Übung (Kopf)	97
Resonanzdämpfung der Affekte	100
Das Kurztraining	102
Die Teilentspannung	104
Urlaub und Autogenes Training	105
Sport und Autogenes Training	105

Formelhafte Vorsatzbildungen	107
Anregungen für intentionale Formeln	112
Anregungen für organspezifische Vorsatzformeln	119
Ausblick auf die Oberstufe des Autogenen Trainings	123
1. Wesen der Oberstufe	123
2. Methodik der Oberstufe	127
Oberstufe nach J.H. Schultz	127
Modell 7-Wochenkurs	130
Modell Dauergruppe	135
2 Protokolle	137
Schlußwort	139
Literatur	140