

Inhalt

Geleitwort zur Reihe	5
Vorwort	11
1 Herkunft und Entwicklung von Entspannungs- techniken	15
1.1 Entspannung als bio-psycho-soziales Muster	15
1.2 Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein und Embodiment	20
1.3 Entspannung und Imagination	29
2 Verwandtschaft mit anderen Verfahren	34
2.1 Physiotherapie und Sport (Entspannung und Bewegung)	37
2.2 Körperpsychotherapien (Körpererleben und Psyche)	41
2.2.1 Formen der Atementspannung	43
2.2.2 Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs	44
2.2.3 Eutonie nach Gerda Alexander	46
2.2.4 Konzentrierte Bewegungstherapie nach Helmuth Stolze	47
2.2.5 Feldenkrais-Methode nach Moshe Feldenkrais	48
2.2.6 Traumatherapie (Bilaterale Stimulation)	49
2.3 Ruhehypnose (heterosuggestive Entspannung)	51
2.4 Imaginative Verfahren (visuelle Entspannung)	53

2.5	Meditation (Entspannung und ganzheitliches Erleben)	55
2.6	Entspannung und Achtsamkeit (Prinzip der Sanduhr)	56
3	Wissenschaftliche und therapietheoretische Grundlagen von Entspannungstechniken	60
3.1	Physiologische Grundlagen der Entspannung	61
3.2	Neurobiologische Grundlagen der Entspannung ...	66
3.3	Anwendungsbezogene Grundlagen	71
4	Kernelemente der Diagnostik	76
4.1	Zur Differentialindikation von Entspannungstechniken	77
4.2	Eingangsdagnostik	79
4.3	Verlaufskontrolle	81
5	Kernelemente der Therapie	85
5.1	Progressive Relaxation (Original; Bernstein und Borcovec; Weiterentwicklungen)	87
5.1.1	Originalkonzept von Edmund Jacobson ...	88
5.1.2	Adaptation von Bernstein und Borcovec ...	91
5.1.3	Weiterentwicklungen	95
5.2	Autogenes Training (Grundstufe, Aufbaustufe, Oberstufe)	96
5.2.1	Grundstufe (Ruhe, Schwere, Wärme)	97
5.2.2	Aufbaustufe (Organübungen, formelhafte Vorsatzbildung)	99
5.2.3	Oberstufe (imaginativ-meditative Fortgeschrittenenstufe)	100
5.3	Andere Entspannungsmethoden mit Körperbezug	103
6	Klinische Fallbeispiele	108
6.1	Entspannungsverfahren als Prävention	108
6.2	Entspannungsverfahren im therapeutischen Gruppensetting	117

6.2.1	Progressive Relaxation bei Hypertonie	117
6.2.2	Autogenes Training bei Reizdarm	121
6.3	Einzelsetting	125
7	Hauptanwendungsgebiete	129
7.1	Allgemeine präventive Indikationen	129
7.2	Symptombezogene Indikationen	132
7.3	Differentialindikation und Kontraindikation	133
8	Verschiedene Settings für Entspannungstechniken	136
8.1	Entspannungsverfahren in der Prävention (ambulant)	137
8.2	Entspannungsverfahren in der Rehabilitation (stationär)	138
8.3	Entspannung bei Kindern	139
9	Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung	141
10	Wissenschaftliche und klinische Evidenz	147
10.1	Klinische Indikationen	148
10.2	Motivation und Alltagstransfer	151
10.3	Kombination mit anderen Techniken und Verfahren	154
11	Institutionelle Verankerung (Verbände, Abrechnungs- modalitäten)	159
11.1	Verbände	159
11.2	Abrechnung	161
12	Informationen zu Aus-, Fort- und Weiterbildung	165
Literatur		170
Register		177