

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Stress</b>	<b>9</b>
2.1	Natürlicher Stress	10
2.2	Unnatürlicher (menschlicher) Stress	13
2.3	Traumatische Stresssyndrome	17
2.3.1	Voll manifestiertes PTS	19
2.3.2	Latentes PTS	20
2.4	Wirkung von Stress auf den menschlichen Organismus	21
2.5	Rhythmus – Lebensrhythmus und Stress	24
<b>3</b>	<b>Ist-Aufnahme</b>	<b>27</b>
3.1	Konstitution und Kondition	27
3.2	Stresstest (Einschätzung der individuellen Erregbarkeit)	29
<b>4</b>	<b>Methoden zum Umgang mit Stress bzw. zur Stressreduktion</b>	<b>35</b>
4.1	Intervalltraining	35
4.2	Feldenkrais-Methode	37
4.3	Yoga	41
4.3.1	Formale Yogaübungen	42
4.3.2	Yoga für den Alltag	51
4.4	Autogenes Training (AT)	56
4.4.1	Die Ruheübung	58
4.4.2	Die Schwereübung	59
4.4.3	Die Wärmeübung	61
4.4.4	Die Atmung	63
4.4.5	Entspannung der Bauchorgane	64
4.4.6	Einstellung des Kopfes	66
4.4.7	Die Vorsatzbildung	68
4.5	Meditation	70
4.5.1	Ruhemeditation	75
4.5.2	Erkenntnismeditation	77
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>86</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>87</b>