

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur vierten Auflage	9
Kapitel 1: Beschreibung der vorgestellten Methode und Unterschiede zu anderen Verfahren	10
1.1 Die Methode der „Progressiven Muskelrelaxation“	10
1.2 Unterschiede zu anderen Formen der „Progressiven Muskelrelaxation“	11
1.3 Unterschiede zum Autogenen Training (AT)	13
1.4 Unterschiede zur Meditation	13
Kapitel 2: Trainingsaufbau	14
2.1 Erster Schritt: Muskuläre An- und Entspannung	14
2.2 Zweiter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal	15
2.3 Dritter Schritt: Muskuläre An- und Entspannung – Entspannung auf ein Entspannungssignal und Synchronisation mit der Atmung	16
2.4 Vierter Schritt: Visualisierung im Anschluss an die muskuläre An- und Entspannung mit Entspannungssignal und synchronisierter Atmung	16
2.5 Fünfter Schritt: Verkürzungen und Übungen im Sitzen	18
2.6 Sechster Schritt: Übertragung in alltägliche Situationen	19
Kapitel 3: Hinweise zur Durchführung	21
Kapitel 4: Anwendungsbereiche des Verfahrens	26
Kapitel 5: Verwendung der Sitzungsbeschreibungen	28
Kapitel 6: Beschreibung der Sitzungen	30
6.1 Erste Sitzung	30
6.2 Zweite Sitzung	36
6.3 Dritte Sitzung	37
6.4 Vierte Sitzung	43
6.5 Fünfte Sitzung	44
6.6 Sechste Sitzung	50
6.7 Siebte Sitzung	51
6.8 Achte Sitzung	57
6.9 Neunte Sitzung	58
6.10 Zehnte Sitzung	64
6.11 Elfte Sitzung	68
6.12 Zwölfte Sitzung	69

8	Inhaltsverzeichnis	
6.13	Dreizehnte Sitzung	74
6.14	Vierzehnte Sitzung	77
	Literatur	80
	Anhang	81
	Ergänzende Texte	82
	Informationen für die Kursteilnehmer	90
	Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	98