

# Theorie

## 9 GRUNDLAGEN

- 10 Meditation des Westens
- 11 Aktive Lebenshilfe
- 12 So funktioniert das Autogene Training
- 14 Extra: Nachgefragt
  
- 16 Ein Erbe der Hypnose
- 17 Der Vater des Autogenen Trainings
- 17 Auswirkungen auf Körper und Seele
- 20 Extra: Wie funktioniert eigentlich unser Nervensystem?
- 22 Wem nutzt das Autogene Training?
- 23 Wegweiser mit Buch und Audio
- 24 Extra: Nachgefragt

# Praxis

- 27 DAS SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM
  
- 28 49 Tage, die Ihr Leben verändern
- 29 Der sanfte Einstieg
- 30 Die positive Grundeinstellung
- 32 Die Körperhaltung
  
- 36 Das Programm Schritt für Schritt
- 37 Der Einstieg
- 38 Die Schwere-Wärme-Übung
- 39 Die Rücknahme
- 41 Extra: Eigene Übungsfolgen aufnehmen
- 42 1. Tag: Ruhe, Schwere, Wärme
- 48 2. bis 7. Tag: Kurzformen
- 52 8. bis 14. Tag: die Atmung
- 54 15. bis 21. Tag: Puls und Herz
- 56 22. bis 28. Tag: der Solarplexus
- 58 29. bis 35. Tag: die kühle Stirn
- 60 36. bis 42. Tag: Selbstsuggestionen
- 61 Extra: Was sind Selbstsuggestionen?
- 62 43. bis 49. Tag: Visualisieren lernen
- 66 Extra: Die Grundübungen auf einen Blick

70

- 71 Kreativ fürs persönliche Wohl
- 71 Den Ablauf verinnerlichen
- 72 Allergien und Immunsystem
- 74 Angst
- 76 **Extra:** Entspannung ... als Kettenreaktion
- 78 Depressionen
- 80 Kopfschmerzen und Migräne
- 82 Magen-Darm-Beschwerden
- 84 **Extra:** Chronische und Tumorerkrankungen
- 86 **Extra:** Patientengeschichte:  
Sarah M., 42, Multiple Sklerose
- 88 Prämenstruelles Syndrom
- 90 Rauchen
- 92 Schlafstörungen
- 94 **Extra:** Wohlfühlfaktor ... gesunder Schlaf
- 96 Schmerzen

100

- 101 Harmonie herstellen
- 102 Stress adieu!
- 106 **Extra:** Stress ... ist erst mal neutral
- 108 So steigern Sie Ihre Konzentration
- 110 Leistungs- und Lernblockaden überwinden
- 112 Einsamkeit überwinden
- 114 **Extra:** Patientengeschichte:  
Michael H., 67, einsam
- 116 Die Kreativität wecken
- 118 Selbstvertrauen gewinnen
- 120 Mehr Erfolg im Leben

## Service

- 122 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 123 Register
- 126 Impressum und QR-Code