

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
-------------------------	---

Autogenes Training und Meditation	12
--	----

Autogenes Training	13
---------------------------------	----

Grundstufe als körperorientierte Entspannung	14
Fortgeschrittenenstufe als Leitsatzsuggestion	24
Oberstufe als tiefenpsychologisch orientierte Therapie	37

Meditation	54
-------------------------	----

Mandala und Mantra Meditation	55
Za-Zen und Kontemplative Meditation	61
Yoga und Chakren Meditation	65

Oberstufe und Meditation	71
---------------------------------------	----

Die meditativen Dimensionen der Oberstufe	71
Tiefenpsychologisch orientierte Oberstufe und transpersonal orientierte Oberstufe	72
Möglichkeiten der transpersonal orientierten Oberstufe	81

Autogene Meditation	87
Basis der autogenen Meditation	87
Grundlagen für die autogene Meditation	87
Voraussetzungen für die autogene Meditation	90
Eignungsfrage	90
Übungsgestaltung	97
Weltanschauliche Basis	103
Autogene Farbmeditation	105
Einstieg in die Farbmeditation	107
Erleben einer frei auftauchenden Farbe	112
Meditation zur Eigenfarbe	114
Farbbedeutungen	117
Meditation zu einer bestimmten Farbe	121
Autogene Formmeditation	127
Die Bedeutungen der Grundformen	128
Erleben einer unbestimmten Form	129
Erkundung der Eigenform	132
Meditation zu einem ausgewählten Gegenstand	135
Meditation zu einem Naturbild	139
Autogene Klangmeditation	145
Harmonie der Klänge	146
Innere Klänge wahrnehmen und hörbar machen	151
Meditation zu bestimmten Klangformen	155
Meditation zu den Klängen des Körpers	159
Meditation zu ausgewählter Musik	161

Autogene Begriffsmeditation	168
Meditation zu einem frei auftauchenden	
Begriff	169
Meditation zu einem Symbolbegriff und	
zu einem Symbolbild	174
Umgang mit Symbolinhalten	176
Meditation zu einem ausgewählten	
Begriff	179
 Autogene Personmeditation	181
Meditation zu einer spontan	
auftauchenden Person	182
Einstellung auf eine bestimmte Person	186
Einstellung auf mein Gegenüber	190
Meditation zum eigenen Selbst	190
 Autogene Seinsmeditation	192
Sichtweisen des Seins	193
Fragen an das Sein	200
Antworten in Leitsätzen und Leitideen	202
Meditation zum persönlichen Leitmotiv	204
Blick zurück nach vorn	207
 Anhang	210
Die autogene Meditation im Überblick	210
Literaturhinweise	215
Abbildungsverzeichnis	216
Namensverzeichnis	217
Register	219