

# Inhaltsübersicht

Mehr als nur ein Vorwort	11
<b>I Die richtige Vorbereitung</b>	13
1 Genug Gründe – warum autogen trainieren?	15
2 Was ist Autogenes Training?	17
3 Entspannung, Anspannung und Stress	24
<b>II Die Aufwärmphase</b>	33
4 Voraussetzungen	35
5 Geschichten und Autogenes Training	46
6 Wie eine Trainingseinheit aussehen kann	52
<b>III Das Training</b>	59
7 Die Übungen – ein wenig Theorie, viel Praxis und passende Geschichten	61
8 Begleiterscheinungen	93
9 Autogenes Training zu Hause	101
10 Eltern-FAQs – aus dem wirklichen Leben	104
11 Für Fortgeschrittene – Formelhafte Vorsatzbildung	107
<b>IV Exkurs</b>	113
12 Progressive Muskelentspannung – eine Sequenz	115
13 Achtsamkeit	119
<b>V Anhang</b>	125
Hinweise zum Arbeitsmaterial	127
Über die Autoren	128
Literatur	129
Sachwortverzeichnis	132

# Inhalt

Mehr als nur ein Vorwort	11
<b>I Die richtige Vorbereitung</b>	<b>13</b>
<b>1 Genug Gründe – warum autogen trainieren?</b>	<b>15</b>
<b>2 Was ist Autogenes Training?</b>	<b>17</b>
2.1 Ein Weg zu Ruhe und Gelassenheit	17
2.2 Etwas Psychosomatik	18
2.3 Mentales Training	19
2.4 Konzentration und Vorstellungskraft	19
<b>3 Entspannung, Anspannung und Stress</b>	<b>24</b>
3.1 Entspannung und Anspannung	24
3.2 Stress	24
3.3 Stress und das vegetative Nervensystem	26
3.4 Guter und schlechter Stress	27
3.5 Burnout bei Kindern	30
<b>II Die Aufwärmphase</b>	<b>33</b>
<b>4 Voraussetzungen</b>	<b>35</b>
4.1 Alter, Entwicklung, Gegenanzeigen	35
4.2 Voraussetzungen des Trainers	35
4.3 Die richtigen Bedingungen	38
4.4 Rücknahme der Entspannung	43
<b>5 Geschichten und Autogenes Training</b>	<b>46</b>
5.1 Nichts für Puristen – und doch Autogenes Training pur?	46
5.2 Die Struktur der Geschichten	47
5.3 Die Formeln des Autogenen Trainings	49
<b>6 Wie eine Trainingseinheit aussehen kann</b>	<b>52</b>
6.1 Beginn einer Einheit	52
6.2 Einführung in das jeweilige Thema	54
6.3 Durchführung der Übung	54
6.4 Rückmeldung	55

6.5	Das Symbol	56
6.6	Abschluss der Einheit	57
<b>III</b>	<b>Das Training</b>	<b>59</b>
<b>7</b>	<b>Die Übungen – ein wenig Theorie, viel Praxis und passende Geschichten</b>	<b>61</b>
7.1	Schwereübung	61
7.1.1	Einführung der Schwereübung	62
7.2	Wärmeübung	68
7.2.1	Einführung der Wärmeübung	69
7.3	Atemübung	73
7.3.1	Einführung der Atemübung	74
7.4	Ruhetönung	78
7.4.1	Einführung der Ruhetönung	79
7.5	Herzübung	82
7.6	Bauchübung	83
7.6.1	Einführung der Bauchübung	84
7.7	Kopfübung	87
7.7.1	Einführung der Kopfübung	88
7.8	Versprochen ist versprochen	91
<b>8</b>	<b>Begleiterscheinungen</b>	<b>93</b>
<b>9</b>	<b>Autogenes Training zu Hause</b>	<b>101</b>
<b>10</b>	<b>Eltern-FAQs – aus dem wirklichen Leben</b>	<b>104</b>
<b>11</b>	<b>Für Fortgeschrittene – Formelhafte Vorsatzbildung</b>	<b>107</b>
11.1	Was ist eine formelhafte Vorsatzbildung?	107
11.2	Ist das nicht alles ein wenig obskur?	107
11.3	Wie komme ich zu einem guten Vorsatz?	108
11.4	So sag ich es den Kindern	108
11.5	Alles schön der Reihe nach!	109
11.6	Die Trainingseinheit	110
11.7	Beispiele formelhafter Vorsatzbildungen	112
<b>IV</b>	<b>Exkurs</b>	<b>113</b>
<b>12</b>	<b>Progressive Muskelentspannung – eine Sequenz</b>	<b>115</b>
12.1	Progressive Muskelentspannung – Übungen der Langform	116
12.2	Instruktion zur Progressiven Muskelentspannung	118

<b>13</b>	<b>Achtsamkeit</b>	119
13.1	Was ist Achtsamkeit?	119
13.2	Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen – Unterschiede und Berührungspunkte	120
13.3	Achtsamkeitsübungen	121
<b>V</b>	<b>Anhang</b>	125
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	127
	Über die Autoren	128
	Literatur	129
	Sachwortverzeichnis	132