

Was Sie in diesem Buch finden

Autogenes Training ist mehr als Entspannung!	6	Autogenes Training	18
Umschalten auf Entspannung	8	Bevor Sie beginnen –	
Aus Erfahrung gut	8	Tipps rund ums Üben	20
Hypnose, Autosuggestion, Autogenes Training	9	Wann und wo üben?	20
Die Umschaltung	11	Üben Sie regelmäßig	21
Tiefenentspannung – Seelenentspannung	12	Nicht zu kurz und nicht zu lange	21
Stress und seine Folgen	12	Die geeignete Haltung	22
Stress leichter bewältigen	13	Im Liegen	22
Körper und Seele im Einklang	13	Im Sitzen	22
Schaffen Sie Ihren Ruhepol	15	Der Ablauf des Autogenen	
Finden Sie zu sich selbst	15	Trainings	24
AT – eine potente Universalmedizin	16	Zur Ruhe kommen	24
Die Vorteile des AT im Überblick	16	Das Zurücknehmen	25
		Was Sie sonst noch wissen sollten	27
		Wann Sie besser nicht üben	27

Die Grundstufe des Autogenen Trainings	28
Schritt für Schritt zu tiefer Entspannung	28
Die Formeln richtig einsetzen	28
Die Grundstufe im Überblick	29
Phase 1: Den Körper schwer werden lassen	30
Phase 2: Die Körperwärme regulieren	32
Phase 3: Den Herzschlag wahrnehmen	34
Phase 4: Den Atem erfahren	36
Phase 5: Das Sonnengeflecht spüren	38
Phase 6: Die Nackenspannung loslassen	40
Phase 7: Die Stirn kühlen	42
Die Oberstufe des Autogenen Trainings	44
Was ist die Oberstufe?	44
Voraussetzungen	46
Die »Augen-Umschaltung«	47
Die Übungen der Oberstufe	47
Autogenes Training als Lebenskunst	52
Möglichkeiten der Anwendung	54
Jederzeit entspannt	54
Eigene Formeln finden	55
AT bei Alltagsbeschwerden	57
Autogenes Erfolgstraining	59
Vorsätze verwirklichen	60
AT als westliche Meditation	60
Stichwortverzeichnis	62
Empfehlenswerte Literatur	62
Über die Autoren	63