

# Was Sie in diesem Buch finden

<b>Autogenes Training ist mehr als Entspannung!</b>	<b>6</b>	<b>Autogenes Training</b>	<b>18</b>
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 –		Nicht zu kurz und nicht zu lange .....	21
Seelenentspannung .....	12	Die geeignete Haltung .....	22
Stress und seine Folgen .....	12	Im Liegen .....	22
Stress leichter bewältigen .....	13	Im Sitzen .....	22
Körper und Seele im Einklang .....	13	Der Ablauf des Autogenen	
Schaffen Sie Ihren Ruhepol .....	15	Trainings .....	24
Finden Sie zu sich selbst .....	15	Zur Ruhe kommen .....	24
AT – eine potente Universalmedizin .....	16	Das Zurücknehmen .....	25
Die Vorteile des AT im Überblick .....	16	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

<b>Autogenes Training als Lebenskunst</b>	<b>52</b>
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