

7 **Vorwort**

Wege zur Entspannung

10 **Bedeutung des
Entspannungstrainings**

11 Unterschiedliche
Entspannungsverfahren

12 Welches Ziel hat
Entspannungstraining?

13 Was kann man mit Entspannungs-
training erreichen?

17 **Das Entspannungstraining
nach Edmund Jacobson**

19 Entspannung nach vorausgehender
Anspannung

20 Progressive Relaxation – was heißt
das?

22 **Voraussetzungen für die
Übungen**

23 Die Liegeposition

24 Die angelehnte Sitzposition

25 Die Droschkenkutscherhaltung

Die Übungen

28 **Übungsvorbereitung**

29 Wie übe ich richtig?

31 Die Zurücknahme

32 Machen Sie zunächst eine Vorübung

33 Anleitungstext für eine Langform

35 Einstieg Langform

53 Vertiefung der Entspannung

53 Beenden der Übung (Zurücknahme)

54 **Anleitungstexte für Kurzformen**

55 Einstieg Kurzformen

56 Die Kurzform 1 in 10 Schritten

62 Die Kurzform 2 in 7 Schritten

- 64 »Geistige« Wiederholung der Übungen
- 64 Entspannungsvertiefung durch Ruhebilder

Die PR erlernen und weiterentwickeln

- 68 **Die richtige Einstellung**
- 71 Angenehme Körpererfahrung durch Training
- 72 Übungsprotokolle als Hilfe
- 75 **Das Entspannungstraining im Alltag**
- 76 Differenzielle Entspannung
- 79 Übungshilfen
- 80 Der optimale Aufbau eines Kurses
- 81 Übungsabwandlung für Fortgeschrittene

- 86 Kurzentspannung durch mentales Training

- 88 Mentale Kurzentspannung

89 **Kombination Progressive Relaxation und Autogenes Training**

- 89 Autogenes Training
- 91 Welche Methode hat welche Vorteile?
- 93 Erfahrungen mit der kombinierten Anwendung
- 95 Entspannung und Gesundheit
- 95 Programmaufbau: erste Hälfte der CD bis Track 7
- 96 Programmaufbau: zweite Hälfte der CD ab Track 8

98 **Weiterführende Literatur**

99 **Stichwortverzeichnis**