

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 7 | Vorwort | 22 | Voraussetzungen für die Übungen |
| | Wege zur Entspannung | 23 | Die Liegeposition |
| 10 | Bedeutung des Entspannungstrainings | 24 | Die angelehnte Sitzposition |
| 11 | Unterschiedliche Entspannungsverfahren | 25 | Die Droschkenkutscherhaltung |
| 12 | Welches Ziel hat Entspannungstraining? | | Die Übungen |
| 13 | Was kann man mit Entspannungs- training erreichen? | 28 | Übungsvorbereitung |
| 17 | Das Entspannungstraining nach Edmund Jacobson | 29 | Wie übe ich richtig? |
| 19 | Entspannung nach vorausgehender Anspannung | 31 | Die Zurücknahme |
| 20 | Progressive Relaxation – was heißt das? | 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	86	Kurzentspannung durch mentales Training
64	Entspannungsvertiefung durch Ruhebilder	88	Mentale Kurzentspannung
Die PR erlernen und weiterentwickeln			
68	Die richtige Einstellung	89	Kombination Progressive Relaxation und Autogenes Training
71	Angenehme Körpererfahrung durch Training	91	Welche Methode hat welche Vorteile?
72	Übungsprotokolle als Hilfe	93	Erfahrungen mit der kombinierten Anwendung
75	Das Entspannungstraining im Alltag	95	Entspannung und Gesundheit
76	Differenzielle Entspannung	95	Programmaufbau: erste Hälfte der CD bis Track 7
79	Übungshilfen	96	Programmaufbau: zweite Hälfte der CD ab Track 8
80	Der optimale Aufbau eines Kurses	98	Weiterführende Literatur
81	Übungsabwandlung für Fortgeschrittene	99	Stichwortverzeichnis