

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen der Entspannung	1
1.1	Biografie Dr. Edmund Jacobson (1888–1983)	3
1.2	Definition und Zeichen von Entspannung	5
1.3	Bedeutung der neuromuskulären Abläufe	9
1.4	Neurobiologie der Entspannung	16
1.5	Körperwahrnehmung, Imagination und Entspannung	21
1.6	Die Arzt/Therapeut-Patient-Beziehung beim Entspannungstraining	31
1.7	Untersuchungen zur Wirksamkeit der Progressiven Relaxation	33
1.8	Fazit für die Praxis	35
	Literatur	36
2	Die Originalform der Progressiven Relaxation von Edmund Jacobson	39
2.1	Kultivierung der Muskelsinne	40
2.2	Stellenwert der Suggestion	41
2.3	Praktische Durchführung	41
2.4	Einfluss der Progressiven Relaxation auf das Denken	47
2.5	Die differenzielle Entspannung – Progressive Relaxation für den Alltag	49
2.6	Evaluation	50
2.7	Zusammenfassung	51
	Literatur	51
3	Spätere Variationen und Weiterentwicklung	53
3.1	Modifikation der Progressiven Relaxation nach Wolpe	54
3.2	Modifikation der Progressiven Relaxation nach Paul und Goldfried – die konditionierte Entspannung	55
3.3	Progressive Relaxation nach Bernstein und Borkovec	56
3.4	Angewandte Entspannung nach Öst	60
3.5	Evaluation der Weiterentwicklungen	62
3.6	Konzept der Progressiven Relaxation unter Berücksichtigung der aktuellen neurobiologischen Erkenntnisse	63
3.7	Zusammenfassung	65
	Literatur	66
4	Praktische Durchführung der Progressiven Relaxation	67
4.1	Entwicklung der Leitlinie	69
4.2	Vorbedingungen und Voraussetzungen	69
4.3	Rahmenbedingungen	71
4.4	Die erste Stunde	72
4.5	Durchführung der ersten Übung	77
4.6	Umgang mit Problemen beim Üben	81
4.7	Aufgaben des Therapeuten	86
4.8	Übersicht über alle Muskelgruppen	88
4.9	Zur Reihenfolge der Muskelgruppen	90

4.10	Aufbau eines Entspannungskurses	91
4.11	Umgang mit Tonträgern	93
4.12	Einflüsse auf die Wirksamkeit	94
	Literatur	96
5	Anwendungsmöglichkeiten und Kontraindikationen	97
5.1	Allgemeine Anwendungsbereiche	98
5.2	Klinische Indikationen	105
5.3	Anwendungsbeschränkungen und Kontraindikationen	108
5.4	Modifikation für spezifische Indikationen	109
5.5	Progressive Relaxation bei Persönlichkeitsstörungen und Traumatisierungen	111
5.6	Vergleich und Differenzialindikation Progressive Relaxation und Autogenes Training	113
	Literatur	115
6	Bewegung und Entspannung	117
	Literatur	121
7	Kurzübungen und Anwendungen für Fortgeschrittene	123
7.1	Probleme des Alltagstrainers	124
7.2	Anwendungen für Fortgeschrittene	131
7.3	Progressive Relaxation zur Selbsterfahrung und persönlichen Weiterentwicklung ...	134
	Literatur	135
8	Wie kann ich die Motivation zum regelmäßigen Üben verbessern?	137
8.1	Extrinsische und intrinsische Motivation	138
8.2	Zehn Schritte zur Förderung der Motivation	140
8.3	Kritisches Fazit	146
	Literatur	146
9	Integration und Kombination mit anderen Verfahren	147
9.1	Kombinationen mit anderen Verfahren	148
9.2	Integration in Vorsorge- und Therapieprogramme	151
	Literatur	152
10	Positive Effekte durch Progressive Relaxation in der Teamzusammenarbeit	155
	Literatur	159
11	Hinweise zur Weiterbildung und Abrechnung	161
11.1	Weiterbildung	162
11.2	Abrechnung	163
	Literatur	164
	Serviceteil	165
	A Anhang	166
	Stichwortverzeichnis	178