

# GRUNDLAGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

- 6 *Yoga des Westens*
- 6 So funktioniert das Autogene Training
- 9 *Autogenes Training – ein Kind der Hypnose*
- 9 Der Vater des Autogenen Trainings
- 10 Auswirkungen auf Körper und Seele
- 12 Wem nutzt das Autogene Training?
- 12 Wie oft üben?
- 13 Gelingendes Üben mit Buch und CD

## DAS SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM

- 16 *49 Tage, die Ihr Leben verändern*
- 16 Der sanfte Einstieg
- 17 Die positive Grundeinstellung
- 17 Die Körperhaltung
- 20 *Die Tage und Wochen im Einzelnen*
- 20 Die erste Stunde: der Einstieg
- 24 1. Tag: Ruhe – Schwere – Wärme
- 28 2. bis 7. Tag: Kurzformen
- 30 8. bis 14. Tag: die Atmung
- 32 15. bis 21. Tag: Puls und Herz
- 34 22. bis 28. Tag: der Solarplexus
- 35 29. bis 35. Tag: die kühle Stirn
- 36 36. bis 42. Tag: Selbstsuggestionen
- 38 43. bis 49. Tag: Visualisieren

# AUTOGENES TRAINING

## GANZ GEZIELT

### *42 Ihre geistige Hausapotheke*

- 42 Kreativ fürs persönliche Wohl
- 44 Allergien und Immunsystem
- 46 Angst
- 48 Depressionen
- 50 Kopfschmerzen und Migräne
- 52 Magen-Darm-Beschwerden
- 54 Prämenstruelles Syndrom
- 56 Rauchen
- 58 Schlafstörungen
- 60 Schmerz

### *62 Übungen für Power und Erfolg*

- 62 Sie sind der Gestalter Ihres Lebens
- 64 Stress adieu!
- 66 So steigern Sie Ihre Konzentration
- 68 Leistungs- und Lernblockaden überwinden
- 70 Die Kreativität wecken
- 72 Selbstvertrauen gewinnen
- 74 Mehr Erfolg im Leben

### *Zum Nachschlagen*

- 76 Sachregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen