

Inhalt

	Einführung	7
1	Grundlegende Gedanken und Allgemeines zur Praxis von Entspannungstrainings	18
1.1	Grundlegende Gedanken zu Entspannungstrainings	18
1.1.1	Zielperspektiven	18
1.1.2	Entspannungszustand	20
1.1.3	Sprachformen	24
1.2	Allgemeines zur Praxis von Entspannungstrainings	27
1.2.1	Ritualisierung	28
1.2.2	Grundbedingungen	28
1.2.3	Übungsablauf	30
1.2.4	Protokollblätter	39
2	Die einzelnen Entspannungsverfahren	42
2.1	Meditative Entspannung	42
2.1.1	Die Methode der Achtsamkeit	43
2.1.2	Standardübungen Meditativer Entspannung	45
2.2	Atementspannung	54
2.2.1	Standardübungen der Atementspannung	58
2.2.2	Der Atem bei der Anleitung einer Entspannungsübung	66
2.3	Progressive Relaxation	67
2.3.1	Ziel und Methode der Progressiven Relaxation	69
2.3.2	Durchführung der Übung	77
2.3.3	Erwartbare Effekte des Übens	81
2.3.4	Mögliche Schwierigkeiten beim Üben	84
2.3.5	Kurzformen der Progressiven Relaxation	84
2.3.6	Die Vorzüge der Progressiven Relaxation	87
2.3.7	Besonderheiten der Anleitung von PR	88
2.3.8	Materialien für die Praxis	89
2.4	Autogenes Training	99
2.4.1	Praktische Durchführung der AT-Übung	103

2.4.2	Einzelne AT-Übungen	106
2.4.3	Die Formeln und ihre Varianten	112
2.4.4	Nutzungsphase	120
2.4.5	Die Vermittlung des AT.	121
2.4.6	Hinweise zu Erweiterung und Oberstufe des AT	128
2.5	Imaginative Entspannung.	130
2.5.1	Wahl und Gestaltung des Bildmotivs für die Imaginative Entspannung.	131
2.5.2	Beispiele für Übungen der Imaginativen Entspannung	136
2.5.3	Die offene Bildentspannung	143
2.5.4	Imaginative Entspannung und Fantasiereise	145
2.6	Selbsthypnose-Entspannung.	150
2.6.1	Übungen der Selbsthypnose-Entspannung	152
2.6.2	Quintessenz und Epilog: „Seven Steps“	161
3	Verzeichnis der Übungen.	167
	Literatur	168
	Sachregister.	170