

Teil I Stress und Entspannung – die zwei Seiten der Medaille

1 Die Stressreaktion und ihre Auswirkungen	3
1.1 Was bedeutet der Begriff Stress	3
1.2 Alles im Kopf? Die zentrale Stellung des Hirns bei Stress	5
1.3 Die HPA-Achse – das primäre Stresssystem	8
1.4 Andere biologische Stressregulationssysteme	8
1.5 Lebensverlauf, Alltagsverhalten und Stress	9
1.6 Stressbedingte Erkrankungen	10
Literatur	11
2 Entspannungstherapie – Definition und Wirkungsmechanismen	13
2.1 Kurze Geschichte der Entspannungstherapie	13
2.2 Unstrukturierte versus strukturierte systemische Entspannung	15
2.3 Entspannungstherapie – lokale versus systemische Techniken	16
2.4 Das autonome Nervensystem – Hauptfokus der Entspannung	17
2.5 Effekte von systematischen Entspannungstechniken	22
2.6 Embodied Cognition – die Interaktion des Denkens mit dem Körper	24
Literatur	27

Teil II Entspannungsmethoden

3 Progressive Relaxation – Technik und Weiterentwicklung	31
3.1 Progressive Muskelrelaxation – von den Anfängen bis heute	31
3.2 Wirkungsebenen der Progressiven Relaxation	32
3.3 Die Standardtechnik und ihre Anwendung	33
3.4 Wie lässt sich die Progressive Relaxation individualisieren?	36
3.5 Anwendungsbereiche der Progressiven Relaxation	44
Literatur	47

4 Biofeedback – wahrnehmen und beeinflussen	49
4.1 Biofeedback, was ist das?	49
4.2 Wie wirkt Biofeedback?	50
4.3 Effektivität und Indikationen instrumenteller Biofeedback-Verfahren	52
4.4 Manuelles Myofeedback – Technik und Theorie	53
4.5 C-Taktile Fasern und ihre Bedeutung für die Entspannungstherapie	55
4.6 Vor- und Nachteile von Hands-on-Techniken	58
4.7 Anwendungsbereiche für manuelles Myofeedback	59
Literatur	60
5 Imagination – die Kraft der Vorstellung	61
5.1 Der Einfluss „positiver“ Gedanken	61
5.2 Imaginationstechniken in der Entspannungstherapie	62
5.3 Motorische Vorstellung – wie sich das Hirn trainieren lässt	66
5.4 Motorische Vorstellung als Entspannungstherapie	67
5.5 Anwendungsbereiche von Vorstellungsbürgungen in der Entspannungstherapie	69
Literatur	70
6 Atmung – das Tor zum Vegetativum	73
6.1 Die Atmung – steter Begleiter	73
6.2 Atmung aus der Sicht der Psychosomatik	74
6.3 Der Einfluss der Atmung auf das zentrale Nervensystem	76
6.4 Atemtechniken als Entspannungstherapie	79
6.5 Atemübungen in der Entspannungstherapie	82
6.6 Effekte und Anwendungsbereiche von Atemtechniken in der Entspannungstherapie	87
Literatur	88
7 Embodiment – Interaktion von mentalen und physischen Prozessen	91
7.1 Embodiment – ein biopsychosoziales Konzept	91
7.2 Embodimentkonzept und Erklärungsmodelle	94
7.3 Erkenntnisse aus der Embodimentforschung	96
7.4 Grundlagen der Embodimentübungstherapie	101
7.5 Embodimentübungen und ihr Einsatz in der Praxis	104
7.6 Beispiele von Embodimentübungen	105
Literatur	112
8 Achtsamkeit – Gewahrsein im gegenwärtigen Moment	115
8.1 Achtsamkeit – was bedeutet das?	115
8.2 Wirkungsmechanismen achtsamkeitsbasierter Methoden	121
8.3 Anwendungsbereiche von Achtsamkeitsinterventionen	122
8.4 Praktische Aspekte der Achtsamkeitstherapie	124
8.5 Beispiele von Achtsamkeitsübungen	125
Literatur	132

9	Körperliches Training als Entspannungstechnik	135
9.1	Ist körperliches Training eine Entspannungstechnik?	135
9.2	Allgemeine Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität	136
9.3	Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Hirn	137
9.4	Auswirkungen körperlicher Aktivität auf Kognition, Psyche und Verhalten	139
	Literatur	142
10	Schlaf – Fundament der Entspannung	145
10.1	Schlaf – Grundbedürfnis und Lebensqualität	145
10.2	Der Schlaf als fragiler Automatismus	146
10.3	Bestandteile des Schlafes und Schlafarchitektur	147
10.4	Ursachen und Folgen von Schlafstörungen	149
	Literatur	152
Teil III Einsatz von Entspannungstechniken bei spezifischen Beschwerdebildern		
11	Entspannung als Therapie – einige Grundsätze	157
11.1	Die therapeutische Beziehung als Fundament der Behandlung	157
11.2	Achtsame Kommunikation	160
11.3	Von der Selbstwirksamkeit zum Selbstmanagement	162
11.4	Kognitive Verhaltenstherapie und ihre Bedeutung für die Entspannungstherapie	167
	Literatur	173
12	Bedeutung der Entspannung bei körperlichen Krankheiten	175
12.1	Biopsychosoziales Krankheitsmodell	175
12.2	Nicht-übertragbare Krankheiten und Stress	176
12.3	Traumatische und nicht-traumatische muskuloskelettale Beschwerdebilder und Stress	178
12.4	Entspannungstechniken bei primär körperlichen Krankheiten	180
	Literatur	182
13	Psychosomatische Krankheiten und Entspannungstherapie	185
13.1	Die Systemtheorie als Erklärungsmodell	185
13.2	Psychosomatik – Psychosomatose und somatoforme Störung	188
13.3	Chronischer Schmerz als Krankheit	190
13.4	Chronische Kopfschmerzen	191
13.5	Chronische Rückenschmerzen	194
13.6	Tinnitus aurium	197
13.7	Weitere häufige psychosomatische Beschwerdebilder	200
	Literatur	206

14 Psychische Krankheitsbilder und Entspannungstherapie	209
14.1 Psychische Krankheit.	209
14.2 Depression	210
14.3 Angststörungen und Phobien.	214
14.4 Belastungsreaktion, Anpassungsstörung und posttraumatische Belastungsstörung.	219
14.5 Weitere häufige psychische Krankheitsbilder	222
14.6 Schlafstörungen	228
Literatur.	233
Sachverzeichnis	235